

Adrian Nuță

**DESPRE IUBIREA
NONPOSESIVĂ
ȘI EXUBERANTĂ**



EDITURA SPER 2005



Colecția ANIM

***Colecție apărută sub îngrijirea Prof. Dr.
Iolanda Mitrofan***

Adrian Nuță

**DESPRE IUBIREA
NONPOSESIVĂ
ȘI EXUBERANTĂ**



**Editura SPER
Colecția „ANIM”, Nr. 7
București, 2005**

Cartea a apărut sub egida
Societății de Psihoterapie Experiențială Română

© 2005 Editura SPER

ISBN 973-8383-31-5

Toate drepturile sunt rezervate editurii.

Nici o parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă sau
reprodusă în orice fel fără acordul scris al editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NUȚĂ, ADRIAN

Despre iubirea nonposesivă și exuberantă /

Adrian Nuță – București: Editura S.P.E.R., 2005

Bibliogr.

ISBN 973-8383-31-5

159.922.1

Difuzare – Editura SPER

Bdul. Chișinău 12, Sect. 2, București

Tel/Fax: 021.314.89.72

Culegere computerizată: Mirela Agavriloaie și

Ana Maria Măciucă

Tehnoredactare și copertă:

Mădălina Cîmpeanu-Ștefănescu

CUPRINS

PRINCIPIUL MASCULIN ȘI PRINCIPIUL FEMININ	9
1. Zei și zeițe	9
2. Atribute polare	12
3. Atracție, magnetism, fascinație	18
A POSEDA, A DEȚINE, A STĂPÂNI	23
1. Posesivitate și agresivitate	24
2. Posesivitate și frică	26
3. Cum stai cu puterea interioară?	30
GELOZIA	34
1. Definiție. Rădăcini vechi și noi	34
2. Esența geloziei este frica	41
3. Cine este responsabil pentru gelozia mea?	44
4. Situații declanșatoare	48
5. Textura geloziei – idei și credințe iraționale	51
6. Infidelitatea	54
TRANSFIGURAREA	59
1. Dincolo de experiența psihologică	59
2. Suflute pereche	63
3. Identificarea Principiului Arhetipal – mecanisme și efecte	68
ÎN CÂTE FELURI IUBESC OAMENII?	73
1. Iubirea-răspuns	74
2. Iubirea-dăruire	82

Pentru Inia

PRINCIPIUL MASCULIN ȘI PRINCIPIUL FEMININ

1. Zei și zeițe

Cred cu putere că tot ceea ce există în Univers este expresia întâlnirii și combinației, la diferite niveluri, a două principii originare, arhetipale, pe care le numesc Principiul Masculin și Principiul Feminin. Bazele acestei credințe sunt două: propriile mele experiențe și apoi învățăturile specifice curentelor inițiatice, învățături potrivit cărora Absolutul Divin s-a polarizat în două principii opuse. Bărbatul și femeia nu sunt decât reflexii, la nivel biologic, ale acestor principii transcendente, supraindividuale. Oricine sau orice altceva din Univers reprezintă fuziunea, în diferite grade și pe diferite planuri, a acestor principii-potențe de ordin transindividual. Acest amestec nu are loc niciodată în proporții strict egale, motiv pentru care orice obiect sau ființă are, pe oricare dintre nivelurile lui, o dominantă masculină sau feminină.

Lumea tradițională, mult mai deschisă spiritual decât lumea modernă, a sesizat cu claritate această polarizare arhetipală, exprimând-o fie în concepte filosofice, fie sub forma unor figuri divine și mitologice. Aceasta nu este o proiecție a diferențierii sexuale asupra necunoscutului, cum sunt convinși partizanii explicațiilor antro-po-

morfice, ci exact pe dos. Având mai trezite facultățile de percepție ale lumilor subtile, oamenii din vechime „au văzut”, pur și simplu, jocul acestor principii cosmice, joc pe care l-au codificat, pentru a fi pe înțelesul tuturor, într-o varietate de figuri divine, zei și zeițe, cu caracteristici în mod evident omenești.

Prin urmare, lumea nu există pentru că două persoane, Adam și Eva, Shiva și Shakti, au generat-o, ci pentru că două principii spirituale, arhetipale, infinite și misterioase s-au întâlnit și continuă să se întâlnească, într-un proces creator probabil fără sfârșit. Aceste două principii sunt doar simbolizate de Shiva și Shakti, de un bărbat și o femeie, tot așa cum intrarea la metrou este simbolizată de un anumit panou, prin care este inutil să încerci a trece pentru a coborî în subteran.

Cele două mari principii divine, perfect echilibrate în Absolutul Nemanifestat (numit de Kabala Ain Soph Aur) sunt diferențiate și activate, prin polarizare, astfel încât din întâlnirea lor vie rezultă orice obiect, ființă sau fenomen. Principiul Masculin și Principiul Feminin sunt potențialuri cosmice invizibile, arhetipale, care interacționează și se unesc, în diferite grade de intensitate, generând forme multiple și apoi distrugându-le, într-o încercare mereu reînnoită de a realiza unitatea originară, din care au izvorât.

Bărbații și femeile concrete sunt un fel de haine pentru aceste principii, indivizi trecători în care se înveșmântează pentru a se manifesta și din care se retrag la un moment dat, numai pentru a se manifesta din nou, în alte personalități efemere. Modulațiile acestor principii, empiric numite bărbați și femei, nu le afectează în nici un fel conținuturile abisale și transconștiente, tot așa cum hainele unui om nu îi ridică și nu îi coboară nivelul de inteligență (comparație inaplicabilă în cazul meu, care sunt un monument de stupiditate în costum și ravată; îți imaginezi, prin urmare, ce inteligent sunt în trening).

Aceste două contrarii, Eternul Masculin și Eternul Feminin, sunt părinții noștri „cerești” Ele alcătuiesc diada metafizică, polaritatea originară transsubstanțială și transfiziologică, realitatea arhetipală saturată în conținuturi, desfășurându-se și actualizându-se gradat în ceea ce obișnuim să numim Viață.

Echilibrate la modul absolut, ele refac misterul Totalității, realizează Întregul, Deplinătatea. Privite dintr-un plan superior, viețile noastre nu par a fi altceva decât călătorii în direcția acestei unități, călătorii cel mai adesea inconștiente, până în clipa în care ne luminăm și înțelegem sensul mai adânc al faptului de a fi vii. Din acel moment începe călătoria conștientă a Eroului, adică povestea arhetipală din spatele tuturor legendelor,

miturilor și basmelor: „Eroul pierde ceva sau i se încredințează o misiune, pleacă la drum, întâlnește oponenti și persoane care îl ajută, dobândește un obiect miraculos, înfruntă dușmanul, îl învinge, uneori este și el însemnat în luptă. Obține ce dorea sau ce trebuie să recupereze și pornește înapoi spre casă, îi alungă pe urmăritori și concurenți. Povestea se încheie apoi cu nunta sau urcarea pe tronul țării.” (W. Burkert, apud Bonzhaf, 2003). Aceasta este, în mare, structura narativă a vieților noastre, povestea din spatele poveștilor pe care le trăim, poveste care se desfășoară după un plan care ne scapă sau pe care credem că îl făurim, poveste al cărei sens ultim pare a fi acela de a ne întregi, adică a unifica toate părțile ființei noastre într-un tot unitar. În puține cuvinte, a armoniza principiile arhetipale, înlăuntrul nostru.

2. Atribute polare

La nivel fizic, Principiul Masculin este dominant într-un bărbat. Expresia acestei dominante este penisul. Principiul feminin este dominant într-o femeie. Expresia acestei dominante este vaginul. Însă orice bărbat conține un Principiu Feminin, orice femeie conține un Principiu Masculin. Iar determinările acestor principii nu se rezumă, în nici un caz, la

caracteristicile fizice. Ele sunt extrem de bogate, motiv pentru care nu le voi prezenta, în continuare, decât pe cele care mi se par mai importante:

PRINCIPIUL MASCULIN	PRINCIPIUL FEMININ
Corpul unui bărbat	Corpul unei femei
Penis	Vagin
Drept	Ondulat
Linie dreaptă (liniar)	Linie curbă (ciclic)
Rigid	Flexibil
Legea, norma	Spontaneitatea, pulsivitatea
Autoritate	Subordonare
A domina	A se conforma
Activ, dinamic	Pasiv, static
A emite	A recepta
A da, a oferi	A primi
A acționa	A aștepta
Tensiune	Relaxare
Ordine, organizare	Dezordine, haos
Rațional	Afectiv
Logos	Eros
Se mișcă (mobil)	Stă (imobil)
A interzice	A permite
Competiție	Cooperare

Separare, ruptură	Coeziune, solidaritate
Distanță	Apropiere
Abstract	Concret
Direct	Indirect
Analiză	Sinteză
A transforma	A conserva
Cuvânt, noțiune	Imagine
A înnoi	A păstra
A despărți	A lega
Extern	Intern
A descoperi	A acoperi
Luminos	Întunecat, misterios
Clar, limpede	Neclar, ambiguu
Constant	Schimbător, curgător
Exigență, severitate	Blândețe, indulgență
Colțuros	Rotund
Inflexibil	Adaptabil, maleabil
Soare	Lună
Foc	Apă
Uscat	Umed
Aer (Cer)	Pământ
Sus	Jos
Energie	Materie, formă
Concentrat	Diluat
Centru	Periferie

Excitație, încordare	Destindere, relaxare
Conștient	Inconștient
Cunoscut	Necunoscut
Dezasimilație	Asimilație
Viitor	Trecut
Dreapta	Stânga
Penetrare, intră	Este penetrat
Cauzalitate	Analogie
Gândire	Trăire emoțională
Forță	Vulnerabilitate
Duritate	Sensibilitate
Extrem, radical	Moderat
Tare (hard)	Moale (soft)
În afară (exterior)	Înăuntru (interior)
Zi	Noapte
Inițiază, dă impulsul	Urmează, se supune
Detaliu (focalizare)	Ansamblu
Se concentrează	Se dispersează
A vorbi (a emite sunete)	A asculta (a recepta sunete)
Verbal	Nonverbal
Raționamentul	Intuiția psihologică

Aceste calități, tendințe sau caracteristici se găsesc în egală măsură la bărbați și la femei. Repet: în egală măsură! Diferența constă în

gradul lor de activare. Unele sunt latente, potențiale, neutilizate sau blocate, altele sunt trezite într-o măsură mai mică sau mai mare, dinamizate sau chiar amplificate.

Exemple:

Un bărbat care este autoritar în familia lui, care ia singur cele mai importante decizii reprezintă Principiul Masculin. O femeie care este autoritară în familia ei, de care soțul ascultă fără să comenteze, reprezintă tot Principiul Masculin. Principiul Feminin este reprezentat de soțul ei submisiv.

Un bărbat foarte activ, tot timpul în mișcare, manifestă Principiul Masculin. O femeie neobosită, dinamică manifestă tot Principiul Masculin, pe când un bărbat mai lent sau mai leneș manifestă Principiul Feminin.

Un bărbat este dispus să coopereze deoarece este stimulat de Principiul Feminin, pe când o femeie intră în competiție impulsionată de Principiul Masculin.

Când o persoană este inflexibilă, nu vrea să cedeze cu nici un chip și este rezistentă la orice tip de argumente, indiferent dacă este bărbat sau femeie, în plan mental, în acel moment, este polarizată masculin. Invers, o persoană flexibilă, elastică și suplă în gândire este polarizată feminin.

Când cineva se exprimă limpede, fără ocolișuri, fie că este bărbat, fie că este femeie,

este polarizat masculin. Cel care vorbește diplomatic și învâluitor este polarizat feminin.

Aș mai da și alte exemple, însă acesta ar fi un exces de „corectitudine politică” În plus, mă bazez pe capacitatea ta de înțelegere. Ideea e simplă: PRINCIPIILE NU SUNT CORPURI! La fel de bine putem opera în loc de Principiul Masculin cu Principiul Yang și în loc de Principiul Feminin cu Principiul Yin. Feminin și masculin, yin și yang sunt doar niște nume, simboluri lingvistice care fac trimitere la aspectele fundamentale ale realității, anume principiile arhetipale.

Ceea ce mi se pare cel mai important este să recunoaștem aceste principii în acțiune, să înțelegem ce le activează și ce le blochează, de ce sunt supradinamizate sau reprimare, care le sunt nivelurile (primitive/rafinare) și, mai ales, cum pot fi armonizate. În planul corpului fizic, echilibrul și armonia acestor principii se numește sănătate fizică, în plan mental se numește sănătate psihologică. Ipoteza mea de unificaționist (adică ins care crede în unificare) este că aceste planuri nu există disociat, adică ceea ce se întâmplă într-un plan (de exemplu, în cel psihologic) se reflectă și în celălalt (planul fizic). Prin urmare, o disfuncție la nivelul unui organ fizic este corelată cu o disfuncție la nivelul unui „organ” psihologic, adică traduce o perturbare psihologică. Această ipoteză deschide un câmp uluitor analizei psihologice,

câmp ce a început să fie explorat de orientările psihologice psihodinamice și experiențiale, rămânând însă închis pentru cei care nu și-au trezit posibilitățile mentale de a opera cu afinități și analogii. Iar Terapia Experiențială a Unificării (TEU), aplicată transgenerațional, îmi pare a fi dus psihologia la cea mai avansată frontieră a ei.

3. Atracție, magnetism, fascinație

Ce se întâmplă când o femeie este atrasă de un bărbat? Când un bărbat este atras de o femeie? Ce stă la baza atracției (și nu mă refer doar la atracția erotică)? Diferența de polaritate dintre cele două principii. Cu cât diferența de polaritate este mai mare, cu atât atracția este mai intensă. Altfel spus, polarizare puternică = atracție intensă.

Oricare dintre noi (bărbat, femeie) își caută polul opus. De ce? Pentru a se unifica și a realiza plenitudinea. Plenitudinea este experimentată subiectiv ca o stare extatică. Această stare este fugitivă și efemeră câtă vreme echilibrul principiilor este fragil, devine mai profundă și îndelungată pe măsură ce echilibrul se stabilizează.

În experiențele erotice este atins uneori acest vârf extatic, anume atunci când cele două principii, în aspectul lor elementar, interacționează fuzionând,

declanșând o uriașă cantitate de energie ascensională care se răspândește în întregul corp sub forma unui fior încântător. Însă acest tip de plăcere amoroasă nu face decât să prefigureze fericirea infinit mai intensă promisă de întâlnirea armonioasă a principiilor arhetipale în aspectele lor sublime, spirituale.

Și atunci, ce caută, de fapt, un bărbat (respectiv, o femeie)? Un anumit corp, un anumit chip, o categorie anume de talie sau de bust? Nimic din toate acestea. Un bărbat nu caută o anumită femeie, ci Principiul polar opus care se exprimă, cel mai bine, printr-o anumită femeie. O femeie nu caută un anume bărbat, ci un anume Principiu, pe care nu-l poate regăsi decât reflectat, cel mai bine, de un bărbat ce devine, astfel, special.

Dacă femeia sau bărbatul respectiv nu mai manifestă Principiul corespondent, atracția scade sau încetează! Magnetismul ce îi unea (erotic/emoțional/intelectual) dispare sau se diluează. Ce s-a întâmplat? E ca și cum Principiul ar fi plecat. În realitate, Principiul (Masculin/Feminin) nu a plecat, doar a trecut în stare potențială, a fost blocat sau deplasat pe un alt nivel. Și atunci bărbatul sau femeia pleacă în căutarea unei alte persoane pe care să o iubească, caută să descopere Principiul în altcineva.

Nu iubim niciodată un bărbat sau o femeie pentru calitățile lor. Calitățile sunt doar

interfața, un plan intermediar în care se exprimă Ființa Arhetipală, polul care ne lipsește și fără de care nu putem fi întregi. Simetric, nimeni nu ne iubește pentru ceea ce suntem noi, ca indivizi determinați, ci pentru ceea ce reflectăm, pentru Principiul invizibil la care am reușit să avem acces și pe care îl manifestăm spontan.

Principiile se caută unul pe celălalt, la nesfârșit, servindu-se, în vederea acestui scop ultim, de bărbați și femei deopotrivă, uneori dinamitând sau punând sub semnul întrebării mentalități, convenții sociale, reguli și legi, adică forme diverse de condiționare socială elaborate și recompensate de viața „civilizată” Literatura, producțiile teatrale și cinematografice, inspirate, cum altfel, din realitate, au exploatat cu succes tribulațiile fatale ale celor două principii pe acest plan atât de exterior și de superficial, planul social.

Dragostea profană „traduce” mereu erosul sacralizat, voltajul unei întâlniri profunde, realizată la niveluri secrete, inconștiente, ale ființei. Forța primară, indicibilă a principiilor arhetipale activate îi mișcă pe oameni unii spre ceilalți, uneori exact ca pe marionete.

Această afirmație poate părea șocantă pentru cineva care nu a simțit forța acestor impulsuri abisale. Nu te-aș putea convinge, dragul meu cititor lipsit de experiență, decât amintindu-ți uriașa diferență de nivel energetic dintre Eu și pulsionile inconștiente. Ceea ce

poate face, cel mult, Eul este să colaboreze cu aceste impulsuri, să le orienteze, să le canalizeze, în nici un caz să le anihileze. Această ultimă încercare, ce ar putea avea o aură de măreție tragică dacă nu ar fi atât de stupidă, seamănă cu tentativa de a face Dunărea să dispară la Porțile de Fier. Oamenii inteligenți au înțeles asta și au făcut acolo nu o gaură în pământ, ci o hidrocentrală performantă.

Ceea ce caută mereu și mereu un om este partea complementară din el însuși, principiul opus latent în sine dar activat în altcineva, cu speranța întotdeauna înnoită, în ciuda tuturor dezamăgirilor, de a se uni cu el și a deveni, astfel, întreg.

Într-un târziu, omul înțelege că această fuziune nu e posibilă decât în interiorul lui, că celălalt doar îl ajută să-și trezească polaritatea adormită și nediferențiată. Această înțelegere este eliberatoare, deoarece crează premisele unei relații, pentru prima oară, nonposesive, detașate.

Detașarea de un „obiect” finit (un bărbat/o femeie) este însoțită de procesul corespondent, atașarea de Întregul Divin, de Sine, de Dumnezeu. Acest salt pe un alt nivel al ființei se operaționalizează în capacitatea de a identifica și a contempla Principiile Arhetipale. Le poți vedea la lucru în iubitul sau în iubita ta, dar și în alți oameni. Este ca și cum ai deține o baghetă sau o cheie magică, ce îți permite accesul neîngrădit la

intimitatea proceselor cosmice, bucurându-te de frumusețea și subtilitatea lor, fără a le epuiza, vreodată, misterul.

Aceasta este **marea iubire**, iubirea ultimă și eternă, încântătoare și savuroasă. Este o iubire spirituală, exuberantă, veșnică. Principiile Arhetipale sunt nepieritoare, nesfârșit de bogate în virtualități și, de aceea, mereu surprinzătoare. Este imposibil să te plictisești.

Pe de altă parte, iubirea umană nu durează. Materia este oxidabilă, nu rezistă forței corozive a timpului. Sper să nu înțelegi de aici că îți propun să nu mai iubești oameni. Dimpotrivă! Ceea ce afirm este că, având acces la Principiile Arhetipale (Masculin/Feminin), vei iubi pentru prima dată, cu adevărat, oameni.

Poate ai trăit spontan o astfel de experiență. Să iubești cu adevărat, adică dezinteresat, fără să urmărești un beneficiu egocentric, bucuria ta personală fiind aceea de a crea condiții de manifestare Principiului Divin pe care îl puteai admira și adora. Pentru că ce altceva poți face atunci când ai șansa de a simți Sinele în manifestare?

A POSEDA, A DEȚINE, A STĂPÂNI

Prietena ta a hotărât să iasă în oraș, în seara aceasta, cu un fost prieten din facultate. Ai acceptat, bineînțeles (doar ești un tip civilizat). Ești însă foarte iritabil și cei din jur îți vorbesc cu grijă, eventual cu prudență.

Iubitul tău privește admirativ o femeie, cu care natura a fost mai mult decât generoasă. Nu spui nimic, ba chiar te prefaci că nu observi. Însă în inima ta ceva se strânge.

Ce se întâmplă? De ce te doare faptul că partenera ta se simte bine cu un alt bărbat? De ce suferi când prietenul tău este atras de o altă femeie? Din ce abisuri ale sufletului apar suferința, anxietatea, tristețea, furia? Ce este insuportabil în faptul că partenerul tău de cuplu se bucură de compania altcuiva?

Iată ce analizez în continuare, în speranța că ceea ce este identificat clar poate fi elaborat și gestionat inteligent. Nu doar din motive stilistice, prefer să numesc acest ceva „demon” Demonul posesivității, unul din chiriașii minților noastre, odihnindu-se prin văgăunile ei pentru a scoate capul la suprafață, din când în când.

1. Posesivitate și agresivitate

A poseda înseamnă a avea ceva în proprietate, a dispune de ceva cum dorești, a stăpâni ceva. Dacă mă uit puțin în jurul meu, îmi voi da seama că nu posed prea multe, poate cu excepția unor cărți. Dacă mă uit pe fereastră, îmi dau seama că mi-ar plăcea să fiu proprietarul frumoasei vile de vis-à-vis (care, culmea, e profesor universitar: cum o fi reușit?) sau măcar al uneia dintre mașinile scumpe care parchează ostentativ în fața casei alăturate.

Deocamdată, îmi satisfac aceste dorințe în reverie sau în vis, mulțumindu-mă cu copyright-ul unor cărți care vor îmbogăți editurile, probabil mult după moartea mea. Ce altceva aș mai putea poseda? Tu cum rezolvi problema proprietății?

Dacă ești precum cei mai mulți oameni (și probabil că ești) trebuie să ai și tu această nevoie de a deține ceva, de a fi stăpânul unui teritoriu pe care „să faci legea” Când nevoia este tensionată în raport cu realitatea lucrurilor neînsuflețite al căror proprietar poți fi, ea se deplasează și se leagă de „obiecte” cu totul particulare: semenii tăi. Oamenii devin obiecte pentru pulsivitatea de dominație și control.

Gândirea psihanalitică a adus multă lumină în această zonă. Plecând de la dubla mișcare de retenție și evacuare, pe care copilul învață să o stăpânească în timpul fazei anale de dezvoltare,

voința de supunere se extinde asupra altora. Plăcerea controlului sfințterian este căutată, substitutiv, pe alte planuri. Nevoia primară strict biologică, de control anal, se reflectă, pe alt nivel, în nevoia de a-i supune pe alții propriei autorități.

A poseda vine din latinescul „posedere”, care ce crezi că înseamnă? „A se așeza deasupra” Deasupra cui? Deasupra excrementelor, la început. Și mai târziu? Deasupra altor obiecte, uneori oameni, care sunt, astfel, un fel de... (Oh, Dumnezeule, ce scârbos pot să fiu!)

A fi deasupra cuiva înseamnă a avea autoritate asupra lui. Ierarhiile există deoarece cineva este, simbolic, deasupra altcuiva. În toate formele de organizare socială e nevoie de ierarhii pentru a fi funcționale. Fără ierarhii, autoritate și control haosul e garantat.

Nu la fel stau lucrurile în relațiile interumane din afara firmei, întreprinderii sau instituției. Și pentru a nu deturna analiza într-una sociologică, mă refer strict la relațiile de cuplu. În acestea oamenii intră (sau ar trebui să intre) liberi. Secretara de la facultate nu este secretară în relația cu soțul ei. Domnul colonel de la unitate nu este ofițer și pentru soția lui.

Se întâmplă asta oare? Nu putem fi atât de naivi. Nevoia de control, insuficient satisfăcută în activitatea profesională sau în alte forme de manipulare a obiectelor, se manifestă, deghizată, „acasă” Ea produce raporturile de forță, așează

relațiile mai mult pe aliniamentele dominației și mai puțin pe cele ale iubirii. A poseda înseamnă a domina, a-ți exercita autoritatea, a răspunde gratificator voinței de putere.

2. Posesivitate și frică

Posesivitatea și agresivitatea (voința de putere) reprezintă o linie de analiză.

Iată și a doua linie de analiză: posesivitatea și frica.

Încercarea de a-l poseda pe celălalt este o apărare împotriva fricii. Ce faci atunci când încerci să pui stăpânire pe partenerul tău sau pe partenera ta? Te agăți de ea. De ce te agăți? Pentru că îți e frică. De ce anume îți este frică?

Sunt mai multe obiecte:

1. te temi de singurătate (dinamica abandonului)
2. te temi de schimbare (dinamica obsesională)
3. te temi de o comparație negativă (dinamica inferiorității)

Pentru a evita confruntarea cu aceste angoase (nu simți că ai un Eu suficient de puternic pentru a le face față), cauți, mai mult sau mai puțin conștient, să-ți controlezi și să-ți posezi partenerul.

Tragică situație, nu-i așa? Ce au de-a face aceste mecanisme psihologice cu iubirea?

Nimic. Iubirea nu taie aripile, nu le leagă fedeleș, nu le condamnă. Iubirea nu ia ostatici, nu leagă oamenii de piciorul scaunului, șoptindu-le: „Ești foarte important pentru mine” Iubirea nu construiește închisori, nu înalță ziduri, nu angajează detectivi particulari. Închisorile, oricât de atrăgătoare pe dinafară sau sofisticate pe dinăuntru, rămân închisori. Ele sunt construite din frică.

Iubirea nu este posesivă și nici calculată. Nu-l reține pe celălalt cu forța, nu-l manipulează, nu-l șantajează, nu-l cumpără cu promisiuni. Dacă el stă cu tine pentru că tu îi oferi ceva la schimb (casă, mașină, bani, poziție socială etc.), el nu rămâne pentru tine, ci pentru acel ceva. Relația voastră ar trebui să poarte un nume, să fie înregistrată la Registrul Comerțului și să plățiți pentru ea un impozit de 16%.

Iubirea nu îngrădește, ci respectă și amplifică libertatea. Dacă o iubești cu adevărat pe această femeie, o vei ajuta să fie mai intens originală și liberă. Dacă îl iubești cu adevărat pe acest bărbat, îi vei permite să manifeste mai multă spontaneitate și creativitate.

Îi respecti alegerile și disponibilitatea de a iubi. Dacă place și pe altcineva, dacă se îndrăgostește de altcineva, dacă vrea să-și ofere timpul, afecțiunea sau corpul și altcuiva, respecti și asta. Crezi că ai atât de multă forță interioară?

O iubești suficient de mult pentru a avea încredere în luciditatea ei? Îl iubești suficient de mult pentru a avea încredere în înțelegerea lui? Dacă alegerile celuilalt te fac pe tine să suferi, aceasta este problema ta și nu problema lui. Pentru că tu nu suferi din dragoste, ci din gelozie. Iar gelozia este, cum sper să fi aflat, în mod esențial frică.

„Te iubesc” este o etichetă sublimă pentru pachete mult mai ieftine și prozaice. Ea îl ascunde pe „Îți aparțin. Sunt al tău” sau pe „Îmi aparții. Te posed.”

Este și cazul tău? Află ce anume te determină să posezi sau să devii proprietatea cuiva. O ființă care se lasă posedată devine un obiect. Cine vrea să renunțe la demnitatea de subiect? Cine nu a experimentat-o sau nu o valorizează. Iar cel care nu vrea să renunțe, ce face? Luptă. Relațiile în care demonul posesivității s-a activat sunt relații de luptă. Luptele nu sunt întotdeauna pe față dar produc victime, uneori și victime colaterale (în acest caz copiii).

Îți propun o reformulare (de fapt, două) pentru „Te iubesc” Iată-le:

1. Îmi aparțin. Sunt o persoană liberă.
2. Îți aparții. Ești o persoană liberă.

Nu te înfioară aceste perspective? Eu te iubesc, dar asta nu mă transformă în sclavul tău și nu te face nici pe tine prizoniera mea. Iubirea conservă și amplifică libertatea. Am mai spus-o? O repet pentru că e o chestie super tare în care

cred într-un fel aproape dogmatic. Iubirea respectă și extinde libertatea. Iubirea respectă și extinde libertatea. Poate nu e suficient de clar.

IUBIREA RESPECTĂ ȘI EXTINDE LIBERTATEA.

Iubirea crează libertate și bucurie. Dacă simți că ai eșuat în dragoste, te rog, nu acuza iubirea pentru asta. Încearcă să fii lucid și să vezi care este responsabilitatea ta.

Trebuie să fi avut anumite așteptări. Anumite pretenții. Cereri pe care nu le-ai exprimat niciodată. Dorințe pe care ți le-ai interzis sau de care nu ai fost conștient. Toate acestea îți aparțin, sunt fapte subiective ale ființei tale. Ești responsabil pentru ele. Nu au nici o legătură cu iubirea, dintr-o rațiune extrem de simplă: iubirea este dăruire, împărtășire.

În iubire nu există victime. Victimele există doar în luptă. Dacă stai acum și plângi, acesta nu este semnul că ai iubit. Este semnul că ai pierdut lupta. Te gândești că aş putea fi mai suportiv? Sunt mai mult decât atât. Îți spun toate lucrurile astea din compasiune (și, simultan, mi le spun și mie). Este ca și cum ai fi adormit și, în vis, ți se pare că iubești. Eu vin și-ți arunc puțină apă rece pe față. Trezește-te la realitate! Caută să fii mai conștient. Dacă vei continua să visezi ca iubești, nu vei experimenta niciodată iubirea din realitate. Așa ceva mi se pare cumplit. De aceea stau cu apa lângă mine. Și dacă e nevoie, îți dau și două perechi de palme. Pe moment, n-o să-ți

placă, poate chiar o să mă urăști. Cu timpul, însă, îți voi deveni drag și mă vei căuta pentru a-mi mulțumi.

3. Cum stai cu puterea interioară?

Atașamentul posesiv face din cel iubit o anexă a propriului Eu. Te iubesc, adică ești „al meu”, îmi aparții, am drepturi asupra ta. Aceasta este o idee cu un gust mult mai dulce ca mierea. A renunța la ea este ca și cum ai bea sucul unei lămâi, asortate cu un grapefruit. Cum spuneam, dacă ai suficientă maturitate emoțională și putere lăuntrică, vei accepta nevoile celuilalt, vei înțelege că este o persoană liberă și, dacă iubirea este mare, poate chiar vei contribui la satisfacerea lor, fără a pretinde ceva în schimb. Acesta ar fi un exemplu splendid de iubire fără condiții.

Dacă nu poți renunța la posesivitate, mai bine retrage-te. Cui crezi că îi servesc amenințările, acuzațiile, suspiciunea, culpabilitatea sau controlul tău? Relația voastră va fi un câmp de luptă, pe care plutesc emoții negative și distructive. Ce poate crește într-o asemenea atmosferă, cum se pot dezvolta bucuria, zâmbetul, veselia? În plus, dacă în acest spațiu cresc și copii, datorită gradului înalt de receptivitate, specific vârstei, vor absorbi și mai ușor toxicitatea

emoțională din jur. Încearcă să vezi, la distanță, consecințele acestui tip de conviețuire.

Din alt punct de vedere, sentimentul geloziei, pe care posesivitatea îl generează, este ceva absolut minunat. El îți arată până în ce punct ai evoluat, adică unde sunt limitele tale actuale. Credeai că iubirea ta este excepțională, romantică, feerică. Gelozia te trezește din acest vis caraghios. Devenit conștient de limitele tale, depinde numai de tine dacă vrei să le depășești sau nu. Dacă te simți pregătit sau nu. Dacă poți anticipa ceea ce este dincolo de ele, dacă îți poți reprezenta iubirea nonposesivă.

Acesta este un proces de dezvoltare personală, o autoextensie ce are în centru amplificarea capacității de a iubi. Credința mea este că nimeni nu poate iubi liber o altă persoană dacă nu se conectează, mai întâi, la izvorul de iubire dinăuntrul lui. Uneori numesc acest izvor Sinele, alteori îi spun Dumnezeu. Numele sunt mai puțin importante. Cu adevărat important este să reușești să stabilești această conexiune, care îți va permite să primești, apoi să dai mai departe, energia iubirii.

Ceea ce numim iubire în mod obișnuit este atracția pentru o realitate externă ce evocă sau activează, într-o anumită măsură, o realitate internă. Dificultățile și conflictele apar când realitatea externă (bărbatul sau femeia care te atrage) începe să se comporte altfel decât te aștepti, în baza imaginii existente înăuntrul tău.

Te atașezi de exterior deoarece exteriorul te ajută să-ți revelezi interiorul, să avansezi în procesul de împlinire internă. Însă exteriorul nu se suprapune niciodată perfect peste interior. Exteriorul are gradele lui de libertate, nu toate ușor de acceptat pentru tine.

Gelozia pe care o resimți arată măsura în care nu permiți lumii din afara ta să fie ceea ce este. Ea crează o situație extraordinară, te stimulează să cauți un răspuns la întrebarea: ce ți-ar trebui pentru a accepta mai mult nevoile, sentimentele și preferințele celui/celeia de lângă tine?

Nu lăsa posesivitatea să-ți paralizeze iubirea. Nu renunța la iubire în favoarea geloziei. Să renunți la iubire e foarte ușor, nu trebuie să depui nici un efort. Este suficient să spui: „Relația noastră s-a încheiat. Nu te mai iubesc. De astăzi tu nu mai ești pentru mine”

Să învingi gelozia poate fi chinuitor. E nevoie de muncă, poate mai ceva decât într-o carieră de piatră. Trebuie să afli cum e cu drepturile și libertățile, să înveți să fii mai tolerant, să-l lași pe celălalt să evolueze în ritmul lui, pe drumul lui, alături de cine dorește.

Ești pregătit pentru această tortură? Ești gata să renunți la controlul asupra celui/altă dintr-un respect superior pentru libertatea lui? Dacă ai fost dezamăgit din dragoste („el/ea m-a înșelat” sau „el/ea place și pe altcineva”) e floare la ureche să o părăsești. Să nu te mai deschizi în fața nimănui sau să intri la

mănăstire, pretextând că singurul care merită să fie iubit este Dumnezeu.

Provocarea imensă este să-ți transformi posesivitatea, să înveți să iubești fără a fi gelos, fără a suferi atunci când celălalt este fericit și cu altcineva. Și dacă ai învățat să iubești încurajând, stimulând și hrănind libertatea celor din jur, dă-mi un telefon, pentru a mă convinge că nu vorbesc (sau scriu) în pustiu.

GELOZIA

1. Definiție. Rădăcini vechi și noi

Mai întâi, definiția. Numesc **gelozie** un ansamblu de trăiri emoționale, gânduri și acțiuni care apar și se dezvoltă atunci când o relație semnificativă este percepută ca fiind amenințată de un rival.

Pentru a fi gelos trebuie să ai ceva (pe cineva), în sensul de a avea sentimentul că acel ceva/cineva îți aparține. O altă persoană amenință să te priveze (să te deposedeze) de acel ceva/cineva. Aceasta este gelozia. Ea este în mod net diferită de invidie, care se referă la ceea ce un altul are iar tu nu.

Exemplu: tu beneficiezi de atenția părinților. E minunat. Apoi se naște fratele tău, care deturneză o parte din această atenție (ți-o fură, te deposedează de ea). Trăirea pe care o ai față de fratele tău (rivalul) este gelozie.

La fel de bine poți fi invidios pe fratele tău din următorul motiv: el are acele caracteristici care-i permit să atragă atenția părinților. Deci el are calități (caracteristici) pe care tu nu le ai, dar ți le dorești, întrucât se pare că te-ar ajuta să primești atenția părinților.

Acesta este un caz în care gelozia și invidia se suprapun. Gelozia presupune adesea invidie, nu însă și invers. Poți fi invidios fără a fi gelos.

Rădăcinile geloziei sunt de două feluri:

1. rădăcini vechi (moștenirea noastră istorică);
2. rădăcini noi (istoria personală de viață).

Psihologia evoluționistă are un punct de vedere foarte interesant asupra geloziei. Ea spune că dacă există acum, înseamnă că a jucat un rol important în reproducerea speciei. Altfel spus, a fi gelos a reprezentat un atribut valoros pentru specie, atribut care a fost conservat și reprodus de-a lungul generațiilor. Cei care nu au fost geloși au avut mai puțini descendenți, cei care au fost geloși au avut șanse mai mari de a ajunge până în prezent.

Iată și argumentele:

Suntem în zorii umanității cunoscute, în mijlocul unor populații de vânători – culegători, care trebuie să supraviețuiască în condiții de o duritate inimaginabilă astăzi. Aceștia sunt părinții noștri îndepărtați (de acum milioane de ani). Gelozia pe care oamenii acestor timpuri o resimt este pusă în serviciul succesului genetic, în felul următor:

Bărbatul este gelos deoarece nu vrea să hrănească alți copii decât ai lui. Dacă nu ar fi gelos, dacă i-ar permite femeii sale să fie fecundată de alți bărbați (deci să nască alți copii), șansele de supraviețuire a copiilor săi vor scădea. De ce? Deoarece hrana pe care le-o aduce se va împărți la mai mulți copii (copiii lui plus copiii altor bărbați, crescuți de femeia lui și

hrăniți de el). Copiii lui vor beneficia de mai puțină hrană, ceea ce le diminuează șansele de supraviețuire.

Femeia este și ea geloasă. Ea nu dorește ca bărbatul ei să fecundeze o altă femeie, deci să aibă și alți copii, cărora să le ofere o parte din hrană. Pericolul pe care gelozia femeii îl evită este dispersarea resurselor. Dacă bărbatul ei oferă hrană/grijă și altor copii, copiii ei vor primi mai puțin, deci șansa ei de a-și transmite genele va fi mai mică.

În acele timpuri, nu era deloc un lucru simplu. Adesea bărbatul își risca viața, cheltuia importante resurse fizice și energetice. Cărui bărbat i-ar fi convenit să-și pună viața în pericol pentru a aduce hrană unor copii care nu sunt ai lui, adică pentru a facilita transmiterea genelor altui bărbat? Ce femeie s-ar fi bucurat pentru bărbatul ei, care își consumă energia pentru a oferi o parte din vânat altor copii, privându-i astfel pe ai ei de o hrană îndestulătoare?

Controlul pe care gelozia l-a instituit a permis succesul reproducerii. Genele s-au transmis din generație în generație și acesta e motivul pentru care, la un nivel arhaic al psihismului, și tu, dragul meu cititor, ești gelos.

În plus, nevoia de succes genetic explică și de ce bărbații sunt instinctiv atrași de femei tinere și frumoase, pe când femeile preferă bărbați puternici, realizați social.

Cine sunt cele mai fecunde și sănătoase femei? Femeile tinere. Ce se întâmplă cu frumusețea pe măsură ce timpul trece? Se pierde. Prin urmare, frumusețe = tinerețe = fecunditate. De ce e așa de importantă fecunditatea? Pentru a avea garanția transmiterii genelor.

Ce au făcut și fac femeile observând înclinația naturală a bărbaților? Caută să fie atrăgătoare, coquette, tinere, frumoase, dezirabile. O industrie uriașă prosperă pe această bază.

De ce preferă femeile bărbați cu statut superior (fie actual, fie semnalând clar că îl vor obține în viitor)? Deoarece un statut înalt garantează resurse abundente pentru ele și copiii lor. Iarăși, șanse mari de succes genetic.

Ce au făcut și ce fac bărbații sesizând această preferință? Depun efort, muncesc din greu, luptă pentru a ajunge cât mai sus. Ei sunt animați de nevoi de performanță, pe când femeile sunt animate de nevoi estetice. În bună logică, bărbații intră în competiție și sunt geloși pe bărbați cu personalitate puternică, afirmativi și siguri de ei, pe când femeile au ca rivale femeile puternice și frumoase. Cine se află, însă, în spatele acestor lupte, competiții și rivalități, mai mult sau mai puțin conștiente? Specia!

Tot psihologia evoluționistă (Lelord și André, 2003) explică disponibilitatea superioară a femeii de a ierta o relație strict sexuală a

bărbatului ei cu o altă femeie. Ea nu se teme în acest caz de dispersia resurselor. Această amenințare se ivește doar atunci când bărbatul ei are nu doar o legătură sexuală cu o altă femeie ci și una emoțională. Angajându-se afectiv, acordând valoare unei alte femei, bărbatul va fi înclinat să-i ofere o parte din resurse. Acesta este tipul de relație pe care partenera sa „oficială” îl detestă, de care se teme și pe care îl va ierta mai greu.

La bărbat lucrurile stau diferit. El tolerează mai greu însăși implicarea sexuală a partenerei sale, întrucât aceasta duce la fecundare. Cum am menționat deja, nu are nici un interes să ofere resurse unor copii care nu sunt ai lui.

Aceasta ar fi rădăcina istorică pe care toți o conținem, prin simplul fapt de a fi vii și de a ne situa pe o linie transgenerațională cu origini ce se pierd în negura timpurilor (sau a peșterilor).

Rădăcina mai nouă (chiar extrem de nouă, în raport cu prima) privește istoria personală de viață, adică tipul de familie în care am crescut (frați/surori), modelele parentale, condiționarea culturală și religioasă, primele experiențe amoroase etc.

Gelozia fraternă nerezolvată este o sursă puternică a geloziei de mai târziu, din viața adultă. Este imposibil ca părinții să-și iubească în același fel copiii. Rațiunile sunt simple din punct de vedere psihologic. Copiii se nasc în contexte diferite, adică sunt înconjurați,

încredințați sau investiți cu misiuni, dorințe, așteptări diferite. Iubirea parentală nu are cum să fie dreaptă (oricât vor nega părinții!), iar copiii sunt primii care simt asta.

Copilul va face față geloziei și o va elabora dacă, în loc de a i se spune „trebuie să-l iubești pe fratele tău!” (emoțional îi este imposibil, cel mult poate pretinde asta), sentimentele de gelozie îi vor fi confirmate și acceptate („înțeleg că ești gelos pe fratele tău, că te simți iubit mai puțin de când s-a născut”).

În notă psihanalitică, alte surse ale geloziei sunt retragerea sânului și iubirea pe care mama o are pentru tata (copilul se simte trădat, observă că există un rival, cineva pe care mama îl preferă, uneori).

Acestea sunt răni niciodată vindecate, doar închise superficial și care se redeschid, de pildă, în relația de cuplu, atunci când cineva îl revendică sau amenință să-l ia pe cel care are grijă de tine. Cu cât suferința în copilărie a fost mai intensă, cu atât e posibil ca relația de gelozie, la distanță, să fie mai greu de înțeles.

Bărbatul mai tânăr care dansează cu partenera ta nu este tot una cu fratele tău mai mic, care a acaparat-o pe mama, la un moment dat. Lucrurile nu sunt la fel de limpezi, însă, în inconștient, care operează cu identificări iraționale, absurde.

Trauma unei infidelități anterioare reprezintă o altă sursă a geloziei. Îl transferi pe

partenerul care te-a înșelat în noul tău partener, manifestând, pe această bază, o suspiciune pe care el nu o poate înțelege (și nici tu, dacă nu ești conștientă).

Alte surse sunt infidelitatea observată a unui părinte (sau deconspirată și sancționată de celălalt părinte) și nivelul redus al stimei de sine. Cu alte cuvinte, dacă nu ai încredere în tine, dacă ți se pare că partenerul tău este „peste nivelul tău”, îți va fi teamă să nu te părăsească, găsimd pe cineva mai bun ca tine. Gelozia traduce, în acest caz, o credință de tipul „Nu sunt suficient de interesant(ă) pentru a rămâne cu mine o perioadă mai mare de timp”

Marii geloși sunt combinații letale de suspiciune și dependență emoțională. Insuficient de maturi pentru a-și asuma riscul de a fi părăsiți (risc absolut obiectiv, întrucât nimeni nu este perfect) și cu un nivel de suspiciune peste ceea ce este considerat normal în grupul social de care aparțin, viața lor este chinuitoare cel puțin, dacă nu cumva tragică.

În sfârșit, părerea proastă despre fidelitatea sexului opus alimentează și ea gelozia. Așteptarea ca celălalt să te înșele (nu pentru că are anumite caracteristici, ci pentru că aparține de un anumit sex) subminează relația, o face dificilă și angoasantă.

2. Esența geloziei este frica

În relația de cuplu, pentru a fi gelos trebuie să te aștepti sau să te simți îndreptățit la loialitate sexuală din partea partenerului tău. Folosesc sintagma „loialitate sexuală” deoarece ea simbolizează cel mai bine legătura materială/obiectivă dintre două persoane și este strâns legată de plăcere într-o relație presupusă ca având un grad înalt de intimitate, anume relația de cuplu.

Gelozia este trezită de credința că partenerul violează, nu respectă, abandonează sau disprețuiește angajamentul vostru fundamental (explicit/implicit), anume de a vă încredința intimitatea fizică și psihică unul altuia.

Tu poți avea așteptări pe linia loialității sexuale fără a fi conștient de ele. Partenerul tău, idem. Mai mult decât atât, el poate să-ți împărtășească sau nu fidelitatea pe care o reclami (sau la care te aștepti în secret). Atunci când nu o face sau când o face (o împărtășește) dar tu îl suspectezi de contrar, judecata ta este focalizată pe lipsa de reciprocitate, pe injustiție și trădare, fundalul emoțional al trăirilor de gelozie.

La o analiză mai atentă, însă, gelozia se naște din ceva mai adânc decât așteptarea ca partenerul să-ți fie fidel. Altfel spus, această așteptare este expresia unor mecanisme mai profunde, pe care le voi prezenta în continuare.

Pentru început, menționez care este esența geloziei.

ESENȚA GELOZIEI ESTE FRICA.

Ce fel de frică? Frica de a pierde ceea ce ai din cauza unui rival. Și cam ce ai putea pierde? Poți pierde:

1. o persoană

2. o imagine

Să le luăm pe rând.

Teama de a pierde o persoană este activată de două nevoi diferite, care pot acționa simultan sau separat. Aceste două nevoi sunt:

nevoia de control (de a poseda o altă ființă)

nevoia de a fi cu cineva (corelată cu teama de singurătate).

Mecanismele sunt simple. Gelozia pe care o resimți traduce teama că, în absența partenerului, nu mai ai pe cine să controlezi. Voința ta de a poseda și domina o altă persoană nu mai are asupra cui să se exercite. Această situație este, bineînțeles, angoasantă și este experimentată la nivelul Eului conștient ca gelozie.

Este foarte posibil, însă, să nu ai o asemenea nevoie de control (adică, în limbaj psihanalitic, să nu ai o fixație anală). Cu toate acestea, să fii gelos. De ce ? Deoarece te temi de singurătate, nu știi sau nu crezi că îi poți face față. Gelozia, în acest caz, este o apărare în raport cu teama de abandon. Plecarea partenerului este percepută dramatic. Dacă el/ea

pleacă (te părăsește), tu vei rămâne singur(ă) și nu crezi că te vei descurca. Suplimentar, la teama de singurătate se poate adăuga teama de schimbare. Rămas singur, va fi necesar să te adaptezi noii situații, adică să schimbi ceva în stilul de viață cu care te obișnuiseși. Dacă nu ai această disponibilitate, gelozia va încorpora și teama de schimbare.

Teamă de a pierde o imagine se referă, desigur, la imaginea de sine. Gelozia de acest tip are o calitate extraordinară deoarece îți semnaleză faptul că operezi cu o imagine de sine deformată, nerealistă.

Îți imagineai că răspunzi excelent nevoilor partenerului, mai bine decât oricine altcineva. Acesta nu este decât orgoliu, iar realitatea te pune față în față cu această minciună. Este imposibil să te acordezi perfect la partenerul tău, astfel încât să nu mai aibă nevoie de nimeni. Întotdeauna vor exista frustrări, pur și simplu pentru că realitatea este, prin natura ei, satisfăcătoare și frustrantă. Nu poți avea exclusivitate decât în mintea ta. Nimic nu este perfect în realitate. Peste tot există nepotriviri, incompatibilități, fricțiuni, disonanțe, frustrări, inadecvări, eșecuri. Ceea ce contează este intensitatea lor și capacitatea de a le suporta. A pretinde că nu există, a crede că răspunzi în totalitate nevoilor și dorințelor partenerului nu este decât o amăgire, expresia nevoilor infantile de omnipotență. Descoperirea limitelor personale

este dureroasă. Faptul că partenerul este atras și de altcineva te doare, deoarece îți revelează că nu ești cine credeai că ești. Dar această durere este bună! Ea te poate ajuta să crești din punct de vedere psihologic. Înțelegi că poți fi important în viața cuiva, fără ca importanța ta să fie absolută (cum îți place să crezi). Nu ești buricul pământului, nu ești Dumnezeu pentru nimeni. Poate ai aptitudini și calități extraordinare, dar ai și limite personale. Această înțelegere poate fi salvatoare pentru evoluția ta, deoarece îți restituie un sens al modestiei și smereniei fără de care nu poți avansa.

3. Cine este responsabil pentru gelozia mea?

Cei care, în copilărie, au fost tratați necorespunzător (nedrept) sau au crescut cu o percepție acută a lipsei de loialitate a oamenilor sunt mai înclinați să dezvolte, în relația de cuplu, trăiri de gelozie fără nici un fundament în comportamentul partenerului. Ca adulți, ei se așteaptă să fie trădați, înșelați sau tratați inechitabil, ca atunci când erau copii. Aceste așteptări nu se mai află sub pragul conștiinței, adesea fiind adânc îngropate (datorită caracterului lor dureros). Totuși, un flirt nevinovat al partenerului sau o îmbrățișare amicală pot declanșa furie intensă, un torent de acuzații, culpabilizări și interpretări.

Persoanele lipsite de încredere în resursele și capacitățile personale, critice cu ele însele, având complexe de inferioritate pe linia masculinității sau feminității, în fața unui presupus rival vor fi mai predispuse să creadă că partenerul îl preferă pe acesta.

Geloșii incapabili să se investească în parteneriat uzează de trăirea lor într-o manieră manipulativă, nu pentru a elimina amenințările, ci pentru a se asigura de afecțiunea, prezența sau sprijinul partenerului. Raționamentul inconștient pe care acest tip de comportament se clădește este: „Eu nu mă pot dărui și nu sunt sigur de dăruirea ta. Trebuie să fac ceva pentru a mă asigura de dragostea ta” Un alt gând, „Eu nu mă pot dărui și cred că nici tu nu te poți dărui”, când e urmărit cu perseverență (vezi rigiditatea paranoicului) îl determină pe partener să cedeze, epuizat: „M-am săturat să îți tot dovedesc dragostea mea” Moment în care gelosul exclamă: „Am știut de la început!”

Partenerii geloși, fie că acționează din orgoliu și teamă de abandon, fie din nevoia de a posedea și controla, sfârșesc prin a-l face pe celălalt să se simtă prins în capcană, agresat, asaltat, devalorizat sau nerespectat. Atenția constantă și constrângerile autoimpuse, pentru a nu genera suspiciuni, conduc nu doar la pierderea independenței, ci și a simțului integrității personale. Pe de altă parte, acuzațiile repetate și nefondate de infidelitate pot conduce

într-adevăr la trădare sau la repolarizarea sentimentelor, înlocuind iubirea cu ura.

Un partener echilibrat și stabil emoțional, capabil de a se orienta și în alte direcții, nu va tolera mult timp comportamentele celui gelos și, în cele din urmă, îl va respinge.

Cine este, totuși, responsabil pentru gelozia pe care o resimți? Tu! Dacă partenerul tău este atras de altcineva, dacă îi oferă acelei persoane o parte din timpul, energia, resursele sale, gelozia pe care tu o experimentezi îți aparține. Tu ești singurul responsabil pentru ea. Partenerul tău doar apasă pe un buton pe care scrie: „Când partenerul meu este atras de altcineva, el mă înșeală” Însă butonul este al tău. Mesajul, de asemenea. Puteai să nu ai acest buton sau să inscripționezi pe el un alt mesaj. De pildă: „Când partenerul meu este atras de altcineva, el este un om deschis către lume”

Nimeni, niciodată nu ne poate face geloși. Cauza trăirilor de gelozie nu se află în comportamentul partenerilor noștri, ci în structura noastră de personalitate, în gradul de dezvoltare emoțională și în felul în care noi interpretăm comportamentul lor.

Când interpretarea este corectă (celălalt a încălcat un angajament explicit de loialitate), trăirea afectivă nu este gelozia ci tristețea/furia: „Mă simt înșelat și asta mă doare/mă înfurie. Însă tu nu ești vinovat pentru ceea ce simt eu. Tristețea/furia este a mea” În acest caz,

partenerul nu este responsabil pentru trăirea mea, ci pentru comportamentul lui. El se poate simți incapabil să respecte un angajament sau, dacă este un sadic, se poate bucura pentru suferința la a cărei apariție a participat. Oricare ar fi acestea (regret, devalorizare, plăcere sadică), el este responsabil pentru trăirile lui.

Trăirile noastre, oricât de negative sau perturbatoare, sunt expresia problemelor noastre. Ceilalți sunt doar stimuli, condiții, fundal. Dacă eu sunt gelos aceasta este problema mea! Tu doar crezi o situație în care eu devin conștient de această problemă. Sigur că nu-mi place (cui îi place să aibă probleme?), însă este problema mea și trebuie să o rezolv.

A-l face pe celălalt responsabil sau vinovat este ca și cum am învinui cerul pentru că plouă. Ploaia vine, într-adevăr, de sus, dar nu este responsabilitatea cerului să ne ofere o umbrelă sau să ne spună unde să ne adăpostim.

Cerul acționează în acord cu natura lui. Tot așa acționează și partenerul (în acord cu natura lui). Dacă natura lui îți crează ție dificultăți, aceasta nu e problema lui, ci a ta.

Nonasumarea responsabilității este ușor de detectat în constrângerea sau manipularea celuilalt astfel încât el/ea să acționeze și nu tu. Pentru ca tu să nu mai fii gelos, celălalt trebuie să facă ceva: să se conformeze, să pună nevoile tale mai presus de ale lui, să te asculte, să nu întârzie, să nu fie afectuos sau cald cu altcineva.

Deșteaptă chestie, nu-i așa? Tu ai o problemă și îl pui pe celălalt să ți-o rezolve. Aceasta este o atitudine de tip infantil. Felul cum îți gestionezi gelozia arată cât de mult ai crescut. Știu că în acest moment îți sunt nesuferit și îmi asum asta, dintr-un motiv ciudat și pentru mine: îmi pasă de evoluția ta.

Nonasumarea responsabilității sabotează o relație ce s-ar fi putut dovedi roditoare. Persoanele geloase, oricât de mare ar avea IQ-ul, par a fi oarbe. Ele se comportă astfel încât să-i îndepărteze chiar pe cei după a căror dragoste tânjesc. Sunt asemenea unor copii care scâncesc, plâng, țipă, dau din picioare sau, într-un limbaj mai frust, fac ca toți dracii pentru a avea ceea ce își doresc. În felul acesta devin o povară pentru parteneri, cărora le vine greu să-i aprecieze pentru aceste conduite egocentrice și meschine.

4. Situații declanșatoare

Iată câteva situații tip, de natură a declanșa gelozia.

1. Un fost partener sau un partener pe care îl dorești este în mod clar interesat de altcineva.

- Fosta ta prietenă și-a găsit deja pe altcineva.

Bărbatul pe care îl placi o curtează pe prietena ta cea mai bună.

- Afli că fata pe care o dorești merge la film/teatru cu altcineva.
- Băiatul de care ești îndrăgostită nu are ochi pentru tine, ci pentru sora ta.

2. Te simți neglijat(ă) de partenerul actual dar nu ai nici o dovadă că interesele lui erotice/afective sunt altele.

- Lucrează foarte mult și vine atât de obosit încât nu mai puteți ieși nicăieri. Se întâlnește periodic cu prietenele ei. Lipsește tot mai mult de acasă datorită călătoriilor în interes de serviciu.

3. O altă persoană este interesată sau chiar flirtează cu partenerul tău, care nu pare la fel de interesat.

- Observi cum toată seara a privit-o.
- Toată ziua e la el în birou, indiferent dacă are treabă sau nu.
- O invită săptămânal în oraș.

4. Suspectezi sau chiar știi despre partenerul tău că a fost într-o situație compromițătoare, care sugerează posibilitatea infidelității.

- Știi că cinează frecvent cu cea mai atrăgătoare colegă de serviciu.

Comunică frecvent pe chat cu un alt bărbat.

Vorbește aproape zilnic la telefon cu o bună prietenă/un bun prieten.

5. Știi sau bănuiești despre partener că a manifestat un interes vădit pentru altcineva.

- Au stat mult de vorbă la petrecere și s-au simțit excelent.
Ai auzit că o admiră foarte mult și chiar regretă că este căsătorită.
Povestește cu însuflețire despre el și realizările lui.

6. Ai dovezi despre lipsa de loialitate a partenerului.

- Tu sau altcineva de încredere i-a văzut sărutându-se.
Lipsește noaptea.
Afli că se tratează pentru o boală cu transmitere sexuală.

În workshop-urile pe care le conduc, centrate pe relația de cuplu, am introdus câteva întrebări puternice, de natură a declanșa trăiri de gelozie. Rezultatele au fost, întotdeauna, surprinzătoare pentru participanți (în sensul că le-au oferit suporturi promițătoare pentru analize personale). Întrebările sună așa:

Cum crezi că te-ai simți (și ce ai face) dacă...

1. partenerul tău ți-ar spune că dorește să petreacă 2-3 ore cu o persoană de sex opus, la un ceai/o cafea
2. (după ce evenimentul 1 s-a consumat) partenerul ți-ar spune că simte o anumită atracție și ar vrea să vorbească mai mult cu persoana respectivă, pentru a se clarifica

3. partenerul ți-ar spune că a dat curs atracției și s-au sărutat (nimic altceva!)
4. partenerul ți-ar spune că dorește să aibă o relație sexuală cu persoana respectivă.

După cum vezi, am exclus situațiile în care toate aceste lucruri s-ar întâmpla pe ascuns. Am presupus că există suficientă încredere între cei doi parteneri și pentru a-și asuma dorințele și nevoile. Relația în care aceste trăiri și dorințe sunt ținute secrete este deja tensionată și merită o discuție aparte.

5. Textura geloziei – idei și credințe iraționale

Iată câteva idei infantile care stau la baza amalgamului de afecte și emoții trăite frustrant, din sfera geloziei:

i) Nu reprezintă nimic dacă nu mă iubești.

Și de ce fel de iubire are nevoie gelosul? De iubire exclusivă. Din acest motiv este atent și reacționează la cea mai mică ofertă emoțională a partenerului, ofertă orientată spre altcineva. Pentru că dacă altcineva primește înseamnă că el este privat. Și de ce i se refuză iubirea? Pentru că nu o merită, pentru că nu are nici o valoare. Această trăire este atât de dureroasă încât trebuie evitată neapărat. Supravegherea anxioasă și controlul sunt mijloace puse în slujba acestei evitări.

ii) Am drepturi asupra ta. Îmi aparții.

Analizez această idee într-un capitol separat (vezi „Posesivitatea”). Menționez însă că e una din cele mai periculoase credințe iraționale. Când este contrazisă de un comportament mai autonom al partenerului, poate transforma o persoană agreabilă și civilizată într-un monstru preistoric.

De aceea, merită să ne amintim cât mai des că o relație de cuplu este un acord liber între doi oameni prin care ei se angajează să-și satisfacă cele mai importante nevoi și dorințe, exact atât timp cât fiecare este disponibil și dorește aceasta. Acest acord nu e valabil o perioadă nelimitată. Mai degrabă, într-o relație foarte vie și creatoare, el este reînnoit zilnic. Asta înseamnă că, la un moment dat, unul din parteneri poate deveni indisponibil sau incapabil să vină în întâmpinarea nevoilor de dezvoltare ale celuilalt. Nimic (cu excepția convențiilor sociale) nu-l poate obliga să rămână în relație. Și dacă va rămâne (fără să simtă asta), acea relație va fi, din acel moment, falsificată.

iii) Dacă te pierd nu voi mai avea, niciodată, pe nimeni.

De ce să nu gândești, însă, din altă perspectivă? De pildă: dacă tu pleci, am șansa de a întâlni pe cineva mai potrivit pentru mine. Această perspectivă nu poate aparține decât celui care s-a eliberat de teama de abandon. Iar teama de abandon are rădăcini foarte adânci. Nu

are aproape nici o legătură cu relațiile anterioare, ci cu relația primară cu mama. Ca terapeut, cred că vindecarea de această traumă se face printr-un contact îndelungat cu o figură parentală (o femeie-terapeut). Abia după ce această rană s-a vindecat gelozia ca traducător al fricii de abandon va dispărea.

Separat de aceste idei iraționale și indiferent de apariția unui rival, tendința de a fi gelos depinde de următorii 3 factori:

1. Angajarea emoțională în relație

Se referă la gradul în care îl investești pe celălalt și, o dată cu el/ea, relația. Dacă planurile tale sunt mari, dacă ți-ai proiectat deja viitorul și speri ca ceea ce îți dorești să se împlinească, tendința de a fi gelos va fi mai mare. De ce să fii gelos când nu-ți pasă prea tare de viitor, când nu te vezi construind ceva cu celălalt și nu-l valorizezi suficient pentru a-l integra într-un proiect de viață comun?

2. Insecuritatea personală

Se referă la gradul în care te simți investit de celălalt. Altfel spus, cât de angajat îți pare celălalt în relație? Este stabil emoțional în raport cu tine? Te dorește, te sprijină în nevoile tale? Dacă nu o face (sau nu o face suficient), insecuritatea pe care o resimți te face să răspunzi cu mai multă gelozie.

3. Sensibilitatea emoțională

Se referă, pur și simplu, la intensitatea cu care resimți emoțiile în general. Cineva cu o

rezonanță afectivă mai redusă (nu neapărat cu o vulnerabilitate de tip schizoid sau schizotipal) va resimți gelozia mai puțin intens decât o persoană cu un registru emoțional mai fin diferențiat. La limită, un indiferent afectiv nu va avea nici o reacție, pe când un histrionic va genera un spectacol la care va asista toată strada.

6. Infidelitatea

Mi-e foarte greu să definesc infidelitatea altfel decât din perspectiva unui contract social (acela de la ofițerul stării civile). Nici nu știu, din punct de vedere psihologic, dacă acest termen este operațional.

De exemplu, dacă îi povestești unui al treilea (și nu partenerului) câte ceva despre angoasele și secretele tale, se cheamă că ești o persoană infidelă? Dacă ar fi așa, psihoterapeuții ar trebui condamnați in corpore pentru înaintare la infidelitate. Pe de altă parte, când ești mai infidel: când îți oferi corpul (intimitate fizică) unui al treilea (fără să-i dezvălui ceva din lumea ta interioară) sau atunci când îți oferi sufletul (intimitate psihologică) unui al treilea, în absența oricărui contact fizic?

Poți fi infidel (deci culpabilizat) la nivelul intenției? Dacă doar îți imaginezi că faci

dragoste cu o femeie care arată trăsnet, ți-ai înșelat soția? Dacă visezi să fii mângâiată și sărutată pe sâni de un bărbat chipeș, ți-ai înșelat partenerul?

Unde se trage linia? Credința mea este că linia se trage arbitrar. Altfel spus, nu există criterii imuabile (solide/rigide) după care comportamentele și atitudinile să fie net delimitate. Cum ne învață vechiul simbol chinezesc yin-yang, în orice mare de yin există un punct de yang și invers. Aceasta este baza de pe care sunt înclinat să fiu permisiv (deci liberal). Mai mult decât atât, cred cu putere că singurii îndreptățiți și apți să se pronunțe asupra subiectului sunt cei doi parteneri. Oricine altcineva, oricât de apropiat, care intervine pentru a emite o judecată de un tip sau altul („Tu ai greșit!”) îmi seamănă cu acei oameni de pe vremea Noului Testament, foarte doritori să ridice piatra și să arunce cu ea.

Atribuirea responsabilității celor doi parteneri nu e întâmplătoare. Cred că este datoria lor să-și împărtășească, să-și clarifice și să-și negocieze (dacă este cazul) viziunea asupra fidelității în cuplu. Nimeni altcineva nu are ce căuta în această relație deoarece, pe scurt, nu e treaba lui! Cu toate acestea, în relația dintre doi oameni pot fi (adesea sunt) prezenți zeci de oameni: figuri parentale, autorități religioase, purtători ai normelor sociale, prieteni apropiați etc. Dacă este și cazul tău, îți propun

să examinezi pe rând opțiunile acestora, astfel încât, în cele din urmă, poziția pe care te situezi să fie a ta, în sensul de a reflecta gândirea ta individuală, liberă.

Partenerii care nu și-au asumat viziunea asupra fidelității, adică nu au comunicat-o explicit, clar, limpede nu au nici un drept în a o sancționa, atunci când li se pare că celălalt este infidel. Este ca și cum ar intra într-un joc cu reguli știute doar de ei, pe care le-ar dezvălui la un moment dat. Această atitudine (perversă!) nu e decât o modalitate ingenioasă de a descărca agresivitatea fără a se simți culpabili.

Din punct de vedere psihologic, infidelitatea este mai puțin ceva ce i se întâmplă cuiva și mai mult un proces, adică ceva ce se întâmplă între doi oameni. Acest proces este unul de echilibrare a nevoilor sau dorințelor, ajunse la un anumit grad de tensiune. Iar pentru tensiunea existentă în relație nu este responsabil unul singur! Altfel, e ca și cum ai spune că ai trecut cu mașina pe podul de la Cernavodă, dar podul are un singur capăt!

Într-un exemplu ce poate părea trivial (și care sper să fie cu atât mai sugestiv), ea (soția) are o aventură de o noapte cu un alt bărbat pentru că nu mai putea suporta monotonia din relația sexuală cu partenerul ei de cuplu. Pulsivitatea ei sexuală se tensionase la un grad de care soțul ei nu era deloc străin! Dacă i-ar spune (e un exemplu concret, din practica mea

profesională) se așteaptă să nu fie înțeleasă (adică soțul să nu-și recunoască propria contribuție), să fie blamată și pedepsită.

Și acesta nu e decât un exemplu banal, în sensul că operează cu o singură variabilă (sexul). Să ne gândim numai la mulțimea nevoilor ce pot fi tensionate (nesatisfăcute) într-o relație: de apreciere, confirmare, recunoaștere, respect, valorizare, acceptare, sprijin, încurajare, consolare, stimulare, autonomie, apropiere, comunicare tactil-kinestezică etc. și la felul în care acestea pot fi intricate pentru a avea o imagine încă de suprafață a dinamicilor complexe care stau la baza a ceea ce ne-am obișnuit să numim, atât de ușor, „infidelitate”

Sunt conștient că, în special pentru cei mai conservatori, felul cum prezint această problematică pare riscant sau intolerabil, însă nu pot fi altfel. Tot ce am înțeles, până în această clipă, despre complexitatea sufletului uman, mă obligă aproape să fiu permisiv și binevoitor. În termenii filosofiei budiste, acesta e un fel de a practica „karuna”, compasiunea. Cum altfel te poți raporta la cineva care luptă, uneori inconștient, pentru nevoile lui, care încearcă să facă față tensiunii, anxietății, dezamăgirii, tristeții sau disperării cu mijloacele limitate care îi stau la dispoziție, fără să înțeleagă întotdeauna ceea ce face? La ce i-ar servi să îl judeci, să îl condamni, să îl respingi? În plus, ești sigur că stăpânești toate variabilele situației, astfel încât să realizezi o

evaluare corectă? Practica analitică m-a învățat că noi facem așa de mult parte unii din alții încât, cu adevărat, nimeni nu este o insulă și toți suntem doar părți ale unui vast continent.

Și atunci, cine pe cine înșală? Cine pe cine judecă? Suferința cui este mai mare? Cine merită mai mult să fie pedepsit?

Inteligența genială a celui care a fost numit Buddha („Cel Trezit”) a produs o soluție care se poate dovedi salvatoare și pentru spinoasa problemă a infidelității în cuplu. Buddha spune că există doar suferință, nu însă și un agent al suferinței (generator/receptor). Asta nu înseamnă că nu există oameni care produc suferință cum, din păcate, s-a înțeles atât de greșit. Ci că oamenii care produc suferință sunt, în egală măsură, oameni care se confruntă cu suferința.

Aplicată în relația de cuplu, această idee se traduce așa: infidelitatea ca orientare către un alt partener (în plan sexual/ emoțional/ intelectual/ spiritual) este indicele unei relații aflate în suferință. Aceasta înseamnă că ambii parteneri suferă, cu diferența că suferința unuia poate fi reprimată, nemanifestată, inconștientă. Cel care acționează este frecvent cel care nu o mai poate suporta, deoarece este mai vulnerabil. Într-un mod neștiut și paradoxal, el îi oferă și celuilalt șansa de a deveni conștient de propria lui suferință. Pe termen lung, acesta nu poate fi decât un lucru bun, chiar dacă pe termen scurt este ceva dureros sau tulburător.

TRANSFIGURAREA

1. Dincolo de experiența psihologică

În esență, a transfigura o persoană pe care o iubești înseamnă a te raporta la ea ca la un aspect al Principiului Arhetipal Masculin sau Feminin, după caz. Dacă este o femeie, pe durata transfigurării „vezi” în ea mai mult decât o femeie, adică o „vezi” pe Femeia Arhetipală, polul feminin al Sinelui/Dumnezeu. Dacă este un bărbat, percepi în el Bărbatul Arhetipal, polul masculin al lui Dumnezeu/Sinelui.

În acest sens, a transfigura înseamnă a trece dincolo de figură (trans = dincolo de) sau, altfel spus, dincolo de ceea ce este materie, formă, aparență, periferie, înveliș, având acces la ceea ce este subtil, sublim, spiritual.

Pentru aceasta ai nevoie de o persoană care să conțină și să manifeste, măcar într-o anumită măsură, respectivele calități spirituale. De pildă, pentru a te conecta la aspectul de Frumusețe Arhetipală a Sinelui, ai nevoie de o persoană în carne și oase prin care această frumusețe transpare. Pentru a te lega de aspectul Forță infinită a lui Dumnezeu, ai nevoie de un bărbat prin care să se manifeste ceva din această forță. Un bărbat fricos, care se sperie de propria lui umbră, în nici un caz nu va fi un suport de transfigurare pentru aspectul de Putere al

Divinului. O femeie la care lungimea și lățimea sunt practic egale nu va evoca nimic din Frumusețea desăvârșită a Centrului Spiritual. (Folosesc termenii Sine, Dumnezeu, Centru Spiritual în același sens).

Suportul exterior este necesar, nu însă și suficient. Mai este nevoie de cineva. De tine! Tu ești cel care realizează transfigurarea. Dacă îți lipsește (sau nu ai dezvoltat) această capacitate, poți sta mult și bine lângă o femeie de o frumusețe copleșitoare sau lângă un bărbat incredibil de curajos. Nu vei avea acces la sursele transcendente ale frumuseții sau curajului acestora. Altfel spus, experiența ta subiectivă va fi una pur psihologică, nu însă și spirituală.

În ce constă această putere de transfigurare? Îmi vine destul de greu să o analizez. Îmi pare a fi o combinație de aspirație spirituală, disponibilitate emoțională, imaginație și inocență. Când spun aspirație spirituală mă refer la dorința intensă de a cunoaște, prin comuniune, aspectul ultim al realității, izvorul creației, ceea ce este adânc, sublim și misterios. Fără trezirea și conștientizarea acestei dorințe nu văd cum ai putea pleca în căutarea acestei surse originare și enigmatice. Cel căruia nu-i este sete nu caută apă. Tot așa, cel care încă nu resimte setea spirituală (nu i s-a activat această nevoie) nu va întreprinde nimic pentru a o potoli. Însă cel care presimte existența a ceva înălțător și abisal în același timp, în care s-a

trezit nevoia de a-l simți pe Dumnezeu și care își asumă responsabilitățile pentru această nevoie (precizare deloc întâmplătoare: unii nu și-o asumă!) acționează. El devine ceea ce se numește, îndeobște, un căutător spiritual, adică un căutător de aur, dar pe alt nivel.

Când spun disponibilitate emoțională mă refer la un tip special de deschidere a inimii, anume la un fel de spațiu interior suficient de vast pentru a conține senzații, emoții, sentimente tulburătoare, intense, uneori debordante.

Imaginația nu este reproductivă, ci creatoare. Ea pleacă de la ceea ce este concret, sensibil, imperfect și, prin procedee combinatorice, ajunge la suprasensibil, la ceea ce este ideal și desăvârșit. Realul este recreat pe un alt nivel, transcendental, este reconstruit și sublimat, înălțat până la ceea ce este esențial și arhetipal. Din acest punct de vedere, oamenii cu o structură artistică sunt, desigur, mai avantajați.

În sfârșit, inocența pe care o am în vedere este apropiată de mintea lipsită de prejudecăți a copilului, minte care este pură în sensul că nu a fost contaminată sau condiționată cultural (dar care va fi, pentru că acesta este destinul oricărui copil). Inocența de care vorbesc este totuna cu mintea începătorului („beginner's mind”), cel care, neavând pretenția de a ști deja, își permite să se lase surprins. Cel care crede în mod rigid (vezi dogmatismul religiilor organizate) că Dumnezeu este într-un anumit fel va eșua în a-l

recunoaște, atunci când Dumnezeu (pe care îl intuiesc jucăuș, pus pe șotii) se va arăta altfel. A accepta că, în ciuda tuturor cunoștințelor, nu ești decât un mare ignorant, îmi pare a fi necesar pentru a avea acces la potențialul de noutate și prospețime al Sinelui. Altfel spus, pentru a contempla extaziat (uneori înfiorat) ceea ce mintea ta, oricât de dezvoltată, nu ar fi putut produce vreodată.

Dincolo de aceste considerații, transfigurarea este posibilă deoarece bărbații și femeile sunt purtători ai Principiilor Divine. Ei/ele încarnează, manifestă în proporții extrem de variate aspecte ale Principiilor Arhetipale. Unii o fac mai clar, mai intens. În cazul lor transfigurarea este ușoară. O femeie care înconjoară cu multă dragoste un copil evocă lesne arhetipul matern (Mama Divină, în tradiția spirituală). Privind-o cum are grijă de copil, observându-i afecțiunea și sensibilitatea empatică, te poți conecta și tu la acest aspect al Principiului Feminin, chiar dacă ești bărbat.

Alții o fac mai puțin intens, mai timid, mai puțin observabil. Asta nu înseamnă că nu conțin Principiile Arhetipale, ci că acestea sunt prea puțin trezite. Gradul de diferențiere psihologică a acestor persoane este încă scăzut. Acesta nu e un motiv pentru a-i disprețui deoarece și noi, cu ceva timp în urmă, am fost la fel. Mai degrabă este un motiv pentru a-i asista să-și activeze acest potențial, astfel încât să ajungă să

manifeste, într-un grad mai înalt, ceea ce deocamdată este adormit sau inert.

În principiu, cam în asta constă evoluția: a trezi și a manifesta plinar, benefic și creator, potențialul pe care îl conții, potențial ce derivă din două surse arhetipale numite, pentru ușurință, Principiul Masculin și Principiul Feminin.

2. Suflete pereche

În relația cu celălalt semnificativ, transfigurarea poate fi un instrument excelent pus în serviciul evoluției psihologice și spirituale. Principiul Arhetipal pe care îl percepi în iubita ta, prin transfigurare, se activează în ea, o impulsionează să se afirme și să trăiască mai pregnant calitățile ce îi corespund. Transfigurându-l pe iubitul tău îi hrănești natura superioară, îl stimulezi să se simtă și să se comporte mai în acord cu ceea ce este elevat și minunat în el. Evoluția dinamizată prin aceste procedee transfiguratoare nu mi se pare a avea limite!

Și pentru a fi mai tehnic, iată câteva detalii pentru acest „modus operandi”:

Privește o femeie frumoasă. Nu e obligatoriu să fie iubita ta. Poate fi o necunoscută. Și acum, gândește-te: crezi că ea s-a făcut așa de frumoasă? Armonia formelor, proporții, grația, crezi că sunt opera ei?

Nicidecum. Ea nu este capabilă să facă să crească un singur fir de păr. Frumusețea pe care o manifestă (și pe care tu o percepi) i-a fost dăruită. Dăruită de cine? De Principiul Feminin, bineînțeles. Când acest principiu, în aspectul lui de frumusețe, se va retrage din ea, fenomenul va fi imediat perceput. Nu va mai fi atât de frumoasă!

Această femeie (și oricare altă femeie frumoasă) pe care acum o admiri este doar un aspect parțial, incomplet, al Principiului Arhetipal Feminin. Ea este precum o ușă către acest principiu. Dacă vei trece sau nu prin această ușă, asta depinde numai de tine și de puterea ta de transfigurare.

Ea doar te ajută să treci dincolo. Este precum un releu care transmite un tip de energie. Releul nu produce energia respectivă, ci doar o transmite! Fiorul sacralității, starea de adorație, încântarea și umirea pe care le simți sunt generate nu de ea, ci de Principiul din spatele ei. Acesta e Principiul care te atrage irezistibil, a cărui atingere te înfioară, te uluiește, te îmbată, te emoționează profund.

Dacă nu faci diferența între formă și conținut, între structura materială și principiul spiritual care se manifestă prin ea, riști să te atașezi de formă. Acesta este un mare pericol, deoarece orice atașament conduce la suferință (întrucât formele nu sunt veșnice). Dacă femeia respectivă pleacă din viața ta sau formele ei se

transformă (frumusețea pălește) vei suferi. Fixat pe o anumită formă (adică atașat), așteptând-o să reapară sau căutând-o la nesfârșit prin filele memoriei, pierzi sau rămâi orb la manifestările aceluiasi principiu prin alte ființe, manifestări poate chiar mai rafinate, mai puternice, mai vii.

Dacă ea a plecat (în cazul unui bărbat), dacă el nu mai este (în cazul unei femei), există motive de întristare, desigur, însă nu pentru mult timp. Cel care a plecat nu a luat Principiul Arhetipal cu el! Tocmai pentru că este infinit, principiul este peste tot și îl poți vedea, cu condiția să nu ții ochii închiși.

Există, totuși, un caz în care suferința ce pare a nu se mai sfârși este justificată. Este cazul în care celălalt (să presupunem că ești femeie) se apropie extraordinar de mult, aproape până la suprapunere, de modelul vibrator latent din tine însăși. El concretizează imaginea primordială pe care o porți tu, o întruchipează, o face să fie percepută obiectiv. Deși rare, aceste întâlniri (numite întâlniri de „suflete pereche”) sunt posibile. Însă chiar și în acest caz ai motive să fii optimistă. El se va întoarce în mod necesar (nu neapărat în această viață), pentru că are nevoie de tine, pentru a trăi experiența unui anumit tip de împlinire, tot așa cum tu ai nevoie de el. Repet, aceste întâlniri sunt rarissime și nu trebuie confundate cu experiența îndrăgostirii, deși seamănă, în anumite privințe, cu ea. Relația sufletelor pereche este întotdeauna tulburătoare,

oricât de mult timp ar trece, pe când trăirile din emoția de îndrăgostire se estompează la un moment dat, pentru a dispărea sau a cristaliza în altceva.

Sufletele pereche, doi oameni care se oglindesc într-un grad foarte înalt unul pe celălalt, în aspectele lor complementare, crează, atunci când sunt împreună (uneori și la distanță), un câmp vibrator apropiat de câmpul fundamental, acela în care Principiile Arhetipale sunt fuzionate. E firesc să genereze multă energie, în același fel în care câmpul original (Sinele) creează, la nesfârșit, energie.

Un criteriu pentru identificarea corectă a acestui tip de relație este conștientizarea caracterului răscolitor al întâlnirii de către amândoi. Cazurile în care unul singur percepe relația ca specială sau ieșită din comun sunt transferențiale prin excelență (partenerul este identificat inconștient cu o figură parentală).

Dincolo de acestea, bărbați și femei care nu sunt suflete pereche pot, de asemenea, pentru o perioadă limitată de timp, face experiența cuplului arhetipal, prin intermediul anumitor practici spirituale. În Tantra, de pildă (în forma ei autentică), cei doi parteneri devin, pentru un timp, cosubstanțiali cuplului cosmic. Femeia își depășește condiția, devenind Parashakti (Absolutul Divin polarizat feminin), la fel și bărbatul, care devine Shiva (Absolutul Divin polarizat masculin). Cei doi, prin care curge

energia creatoare a Sinelui, au acces la o stare intensă de fericire, având ca suport relația amoroasă controlată.

Cum, pe planeta noastră, se pare că nimic nu poate exista fără a fi pervertit și tradiția tantrică a „beneficiat” de excese și derapaje, generând, pe bună dreptate, critici și neîncredere. Transgresarea ritualică a conveniențelor sociale a degenerat ușor în promiscuitate și desfrâu, libertatea sexuală a fost confundată cu libertinismul, iar evoluția spirituală a funcționat ca scuză perfectă pentru a da curs instinctualității.

Din fericire, filonul tantric a păstrat maeștri și discipoli adevărați, care au adus până în zilele noastre această curajoasă metodologie spirituală, capabilă să folosească aspectul cel mai grosier al iubirii (sexualitatea) într-un mod elevat, transfigurator.

Capacitatea de a contempla într-o femeie sau într-un bărbat Principiul Divin poate fi trezită prin înțelegere. Dacă n-aș crede asta m-aș ridica chiar acum de la birou pentru a merge la culcare. E nevoie doar de puțină lumină pentru a înțelege că, dacă un om nu este totuna cu hainele lui, tot așa corpul unui om nu este totuna cu spiritul lui. De ce n-ar fi oamenii, pentru Principiul Divin, ceea ce sunt hainele pentru un om?

Înțelegând asta, am putea începe să sesizăm ceea ce este ideal, elevat, universal valabil într-o altă ființă, fie și numai în stadiul de germen. În orice om există ceva sublim, o parte excepțională

pe care o manifestă fragmentar, contextual, insuficient sau deloc. Această parte, pe care îmi place s-o numesc Sinele, poate fi dinamizată prin transfigurare. Mecanismul e simplu: raportându-te la această parte din el, îi transmiți ceva din energia ta, adică o trezești, o faci să vibreze. El/ea se va bucura de acest proces și, eventual, îl va duce mai departe. Transfigurarea este un drum în spirală, o modalitate a Viului de a se elabora și transforma la nesfârșit, împingând creația mai departe, mai sus și simultan mai adânc, pentru că nici un pol nu vine în manifestare fără polul complementar.

3. Identificarea Principiului Arhetipal – mecanisme și efecte

Când îți propui și reușești să-i vezi pe ceilalți în aspectul lor spiritual, tu ești primul care câștigă. Dacă sunt receptivi, câștigă și ei. În ce constă câștigul tău? Te branșezi la Principiul Arhetipal, adică deschizi porți în tine pentru ca acesta să-ți comunice din calitățile și tendințele lui. Este o formă de a-l atinge pe Dumnezeu, de câte ori realizezi o transfigurare. Este o formă de a trăi în două lumi, în lumea aceasta și în lumea „de dincolo”, experiență pe care o numesc unificatoare și o văd ca pe o sarcină de evoluție.

A percepe în celălalt, prin transfigurare, Principiul Spiritual înseamnă a-l conecta și pe el la Sursă, adică a-i oferi o șansă extraordinară de dezvoltare. Acolo unde este posibil (de exemplu, într-o relație de cuplu de lungă durată, într-o relație părinte – copil sau într-o relație maestru – discipol) acest procedeu al transfigurării poate reprezenta un instrument incredibil de stimulare, potențare și îmbogățire spirituală. Transfigurându-se reciproc, doi parteneri de cuplu energizează și amplifică nu doar iubirea dintre, ei ci și caracteristicile-sămânță cu care s-au născut, devenind astfel mai apti pentru a-și împlini misiunea personală cu care au venit în această viață.

Exemplificare: Soțul tău are Soarele și Ascendentul în Taur. Ce înseamnă asta? Înseamnă că rar ai mai văzut pe cineva așa de greu de clintit. Înseamnă că dacă el crede că o anumită idee este corectă, poți și să te sinucizi, că tot nu va renunța la ea. Această rigiditate te scoate din minți. De ce nu o transfigurezi? Ce-i permite rigidității lui să existe? Ce fel de energie o alimentează? Evident, energia arhetipală a stabilității. Rigiditatea este, în esență, stabilitate. Iată ceva ce poți admira la soțul tău! Îl va face asta mai flexibil? În nici un caz. Ceea ce poți, prin transfigurare, este să-l provoci să-și utilizeze altfel acest potențial. Stabilitatea aplicată în relația de cuplu înseamnă fidelitate și siguranță. Fii sigură că acest om nu te va înșela și nu te va părăsi! Stabilitatea

aplicată la cămin înseamnă că nu te vei muta din 2 în 2 ani. Și dacă a spus că va face un lucru, fii sigură că îl va face. Acest om nu-și schimbă opiniile de pe o zi pe alta și în mod cert își ține promisiunile. Acest tip de stabilitate este mult mai dezirabil, nu-i așa?

Să mergem la polul celălalt. Partenera ta este nestatornică și instabilă, uneori îți pare frivolă în relațiile pe care le stabilește. Ce energie arhetipală își face de cap aici? Energia mobilității! Admiră această energie și va începe să fie orientată creator. Instabilitatea mentală devine viteză de gândire, frivolitatea, prin sublimare, se transformă în capacitate de adaptare la numeroase tipologii umane. Nestatornicia apare ca deschidere către nou, curiozitate și disponibilitate de a experimenta.

Prietena ta plânge foarte ușor, este foarte impresionabilă și are mereu nevoie de încurajări? Este pur și simplu energia arhetipală a sensibilității, încă neintegrată. Transfigurează-o și vei învăța multe despre rafinamentul emoțional, despre rezonanța afectivă și empatie. Arhetipul manifest în ea, cu timpul, se va dinamiza și în tine astfel încât, peste un număr de ani, nu este exclus să plângi revăzând „Pacientul englez” și să nu-ți amintești prima vizionare, când nu ai făcut deloc economie de ironii și comentarii sarcastice.

Transfigurarea, ca metodă de transformare și evoluție spirituală, este infailibilă. Cu o

condiție: să fie realizată conștient și nu mecanic. Cu alte cuvinte, dacă nu participi cu toată ființa ta și mai ales dacă nu crezi în ea, efectele vor fi practic nule.

Când o privești pe iubita ta și îi spui (sau spui în sinea ta) „Ești atât de frumoasă” sau „Ești așa de bună cu mine”, vei activa în ea Frumusețea sau Bunătatea Arhetipală dacă crezi în ceea ce spui. Dacă nu crezi mai bine nu mai spune nimic!

Credința ta puternică o leagă de Principiul Arhetipal. Puțin câte puțin, pe nesimțite, ea devine tot mai frumoasă (sau mai tandră, mai devotată, mai tolerantă etc.) deoarece Principiul Arhetipal se activează în ea.

În același fel, iubitul tău devine, încet-încet, mai înțelept, mai puternic sau mai disciplinat datorită transfigurării tale reușite. Principiul Arhetipal pe care îl dinamizezi prin transfigurare își face simțită prezența. El se transformă deoarece tu îl ajuți să se transforme.

Cum faci asta? Văzând în avans ceea ce el urmează să fie, intuind potențialul lui de creștere, crezând cu adevărat și așteptându-te să se manifeste, anticipând, în prezent, o realitate nouă, minunată. Forța unei așteptări pozitive, corelată cu dorința arzătoare de a-ți fi revelată o anumită calitate arhetipală pot depăși și înfrânge rezistența încrâncenată a materiei, inerția obișnuințelor sau teama de schimbare.

O femeie transfigurată, receptivă la energiile ce-i sunt transmise, poate manifesta, temporar, fascinația sau magnetismul irezistibil al Principiului care o locuiește. Un bărbat transfigurat, pentru o perioadă de timp, poate fi perceput și poate acționa asemenea unui zeu printre oameni. Dacă ei nu pot păstra, în mod conștient, legătura cu Principiile Arhetipale, revin, după ce transfigurarea încetează, la condiția de oameni obișnuiți. Figuri de notorietate la un moment dat (vedete din artă, televiziune sau sport), după ce investirea publică le-a fost retrasă, nu mai ies prin nimic în evidență, pierzându-se anonimi în mulțime. Forța principiilor arhetipale a diminuat, ca și cum acestea ar fi plecat în altă parte, la altcineva.

În absența percepției transfiguratoare, relațiile de cuplu, oricât de efervescente la început, se diluează și uneori mor (se destramă sau supraviețuiesc nevrotic). Ele seamănă cu o butelie cu apă, din care consumi și tot consumi, până la un moment dat, când nu mai ai ce consuma, deoarece s-a golit. Pentru a evita această situație este necesar să mergi periodic la Sursă, ca să o încarci.

Și dacă ai reușit transfigurarea cu o persoană foarte apropiată, îți va fi mai ușor să încerci și cu altele, chiar necunoscute. În ceea ce mă privește, îmi aduc aminte o zi în care, după ce meditasem asupra principiului transfigurării, am ieșit în oraș, la plimbare. În ziua aceea am văzut așa de multe femei frumoase încât nu mi-a venit să cred. Și știi ceva? Încă le mai văd.

ÎN CÂTE FELURI IUBESC OAMENII?

Răspunsul cel mai simplu ar fi că oamenii iubesc în multe feluri. Mai exact, fiecare în felul lui. Dar acesta este un răspuns care nu aduce nici un fel de cunoaștere. În ignoranța în care, personal, mă zbat (poate și tu) am nevoie de mai mult de cât un răspuns poetic și în nici un caz de unul sceptic („Felurile de a iubi sunt în mod esențial neclasificabile”).

Gândește-te la nori. De câte feluri sunt norii? Dacă te uiți pe cer, în fiecare zi, vei găsi forme extrem de variate. Cu toate acestea, meteorologii au distins patru categorii de nori: cumulus, nimbus, cirus și stratus. Acestea se pot combina, generând forme mixte, precum cumulo-nimbus. Cu ajutorul acestor categorii poți descrie cerul unei zile, indiferent de anotimp. Evident, doi nimbus nu sunt identici. Sunt, însă, suficient de asemănători pentru a fi incluși în aceeași clasă. În același fel operează acea parte a psihologiei numită „psihodiagnostic”, care caută profile-tip de personalitate. Deși oamenii sunt unici, ei pot fi așezați sub mai multe „umbrele”, grație asemănărilor dintre ei.

Contururile pe care psihodiagnosticul clinic și meteorologia le trasează, în domeniile lor, le caut și eu, de ceva vreme, în domeniul iubirii. Iată ce am găsit:

Mi se pare că oamenii iubesc în două mari feluri. Am numit aceste feluri IUBIRE-RĂSPUNS, respectiv IUBIRE-DĂRUIRE și le voi analiza pe rând. Încep cu iubirea-răspuns, care e de departe cea mai răspândită modalitate de a iubi, pe această planetă.

1. Iubirea-răspuns

Iubirea-răspuns este un amestec de iubire, așteptări și dorințe personale. Într-un limbaj mai mistic, este o combinație de Sine (în sens transpersonal, nu freudian) și Eu.

Această iubire începe cu mine și apoi ajunge la tine. Iată cum: Mie îmi place foarte mult ciocolata. Tu îmi cumperi ciocolată, iar eu, ca răspuns, te iubesc. Observă tiparul (exemplul cu ciocolata se poate multiplica la nesfârșit): eu am nevoie/îmi doresc ceva, tu îmi oferi acel ceva. Abia după ce nevoia sau dorința mea a fost satisfăcută încep să te iubesc. Eu te iubesc pentru că tu faci ceva pentru mine. Dacă nu faci, nu te iubesc.

Prin urmare, nu este o iubire liberă, ci condiționată. Eu nu te iubesc indiferent dacă tu faci sau nu ceva pentru mine. Nu, nu. Te iubesc, după ce primesc ceva de la tine, după ce ai venit în întâmpinarea unei nevoi personale.

Atenție, nu spun că acesta e un lucru bun sau rău. Deocamdată constat. Deși, fie vorba

între noi, fiind vorba de iubire, sunt înclinat să cred că oricum e ceva minunat.

Iubirea-răspuns conține, în subtext, următorul mesaj: „Fă-mă să mă simt bine, fericit!” Are o dominantă receptivă (mai întâi primesc ceva de la tine) motiv pentru care, făcând legătura cu Principiile Arhetipale, o consider un aspect al Principiului Feminin.

Eu am nevoie să călătoresc în străinătate, să văd și să mă bucur de locuri frumoase. Dar tu nu călătorești cu mine. Ei bine, pe tine nu te iubesc. Dar pe tine (un altul), care ai o nevoie similară și care mă însoțești, pe tine te iubesc.

Am nevoie, când mă întorc seara, de la slujbă, să găsesc mâncare gătită. Vreau ca tu să-mi faci de mâncare, tu îmi faci de mâncare, iar eu te iubesc. Dacă nu știi să gătești, dacă nu-ți place sau te-ai săturat să-mi faci de mâncare, avem probleme. Nu te mai iubesc.

Am nevoie să mă admir, să-mi spui că sunt frumoasă, specială, deosebită. Tu mă apreciezi și eu te iubesc. Când îmi arăți imperfecțiunile, defectele, viciile, iubirea mea pentru tine dispare.

Eu doresc să facem dragoste și tu ești disponibilă erotic. Ca răspuns, te iubesc. Însă nu te mai iubesc dacă ești obosită, dacă nu ai chef sau dacă, Doamne ferește, ești atrasă de altcineva.

După ce am eșuat, mă aștept să mă încurajezi, să-mi spui că ai încredere în mine și că data viitoare sigur voi reuși. Tu faci asta, iar eu te iubesc. Dacă tu nu te pricepi sau, din

motivele tale, alegi să nu fii alături de mine, sunt frustrată și dezamăgită. Astăzi nu te mai iubesc!

Să mai dau 200 de exemple sau bat șaua ca să priceapă iapa? În iubirea-răspuns sunt focalizat pe nevoile mele. Ele sunt pe primul loc. Ca recompensă pentru faptul că le satisfaci, eu te iubesc.

Iubirea mea nu pleacă de la mine spre tine pur și simplu. Ai vrea tu... Există condiții, exigențe, standarde. Dacă respecti condițiile, ții cont de exigențe, te ridici la înălțimea așteptărilor, ei da, meriți, sâc. Însă nu-ți voi oferi energia mea iubitoare pur și simplu pentru că tu exiști, ci numai dacă tu faci ceva pentru mine.

Și uite-așa un copil, pentru a beneficia măcar de iubirea-răspuns (iubirea-dăruire nici nu intră în discuție), culege premii după premii („Te iubesc dacă ai performanțe școlare”), merge la meditații de limba germană sau de pian pe care, în sinea lui, le urăște, mănâncă tot din farfurie, cu riscul de a-și da metabolismul peste cap, nu mai spune nimic, pentru a nu fi considerat obraznic („Te iubesc dacă nu-mi răspunzi și te conformezi”) sau plânge pe ascuns, în camera lui („Băieții nu plâng!”).

Un adult, în relația de cuplu, împins de aceleași motive, acceptă o partidă de sex în ciuda a ceea ce simte, evită subiectele delicate, care îl pot deranja pe celălalt (ca și cum aceste probleme nu ar exista – tehnica struțului), își minimizează sau ignoră nevoile personale,

simulează bucuria de a-și vedea soacra, se prefacă că-i plac prietenii partenerului etc.

Fără tine, eu nu sunt fericit. Aceasta este iubirea reactivă. Fără părinți, copilul este neputincios, viața lui este în primejdie. Însă părinții sunt acolo, îi satisfac nevoile (măcar cele primare) și copilul îi iubește.

Fără prietenul tău, simți că te copleșește singurătatea. Dar el este aici, lângă tine și tu îl iubești.

Fără soția ta care te consolează atunci când ești trist și te impulsionează când ești pe punctul de a te resemna, viața ta ar fi mult mai grea. Dar ea este acolo și tu o iubești.

Totuși, tabloul nu este așa ideal cum îl zugrăvesc. Ai anumite așteptări la care, surpriză, partenerul nu răspunde. Ce se întâmplă atunci? Suferi. Suferi pentru că nu-și aranjează frumos hainele în șifonier, pentru că nu are un job mai bine plătit, suferi pentru că vorbește la telefon cu fostul ei iubit sau cu fosta lui prietenă, suferi pentru că uită să-ți aducă flori, suferi pentru că nu-i plac drumețiile lungi, suferi pentru că muncește până târziu, suferi pentru că nu are opțiuni politice ferme, suferi pentru atenția pe care o oferă fratelui sau surorii, suferi pentru că nu-ți spune, cu lux de amănunte, cum se simte.

Aceasta este iubirea-răspuns, întoarsă pe partea cealaltă (pentru specialiști, în aspectul ei de Umbră). Și ce faci în acest caz? Da, asta faci.

Încerci să îl schimbi. Să o modelezi. Să îi modifici comportamentele. Să îi refaci structura de personalitate.

Știi ce am învățat eu, până la acești aproape 40 de ani, spre care mă îndrept vertiginos? Că încercarea de a-l schimba pe celălalt este nu doar inutilă ci și, pentru cei care au simțul umorului, comică. Este ca și cum pe tine te doare stomacul și te duci la doctor, rugându-l să prescrie o rețetă pentru vecinul tău. Draga mea, boala este a ta! Ca să te simți bine, nu altcineva trebuie să se schimbe. Schimbă-te tu, dacă simți nevoie unei schimbări.

În cuplu, ciocnirea dintre așteptările tale și realitatea celuilalt este fatală. Este imposibil să nu fii frustrat. Însă celălalt, așa cum este el, nu e responsabil pentru frustrarea ta. Tu ești frustrat pentru că nu-ți sunt împlinite așteptările. Așteptările sunt ale tale, până la ultimul milimetru. Tu ai o anumită imagine, imagine ce există exclusiv în capul tău. Realitatea este o.k. Numai în raport cu imaginea pe care o porți în tine realitatea pare necorespunzătoare, insuficientă, frustrantă, dureroasă. Tu nu iubești pe cineva real. Ești îndrăgostit de o imagine, de un set de idei. E firesc să suferi, deoarece realitatea (din afara ta) nu se potrivește cu imaginea (dinăuntrul tău). Dar cine este cel care crează imaginea? Cine are tot felul de așteptări, dorințe, nevoi? Tu!

Iubirea-răspuns, atunci când o poți privi în totalitate (adică, simbolic vorbind, pe ambele fețe) conține și suferință. Când celălalt trebuie să fie într-un anumit fel pentru ca tu să fii satisfăcut, vei suferi în mod necesar dintr-un motiv foarte simplu: natura umană nu este fixă. Mai larg, realitatea este, prin natura sa, vie, flexibilă, curgătoare. Îți amintești ce spunea Heraclit? Nu te poți scălda de două ori în apele aceluiași râu. Cel care astăzi te mângâie cu duioșie mâine va fi un pic diferit. Poate atingerea lui va fi un pic mai rece sau mai aspră. Poate va fi sufocantă sau dominatoare. Poate va fi mecanică, lipsită de vlagă. Cea care astăzi te ascultă cu atenție mâine nu va mai fi interesată de aceeași poveste. Poate va dori ca tu să o asculți sau va fi pur și simplu ocupată cu altceva.

Și Buddha și psihanaliza aveau dreptate: dorința este suferință! Când împlinirea sau fericirea ta depind de altcineva, într-o anumită măsură, suferința este inevitabilă.

Când frustrarea atinge un anumit prag, pe care Eul nu-l poate tolera, iubirea-răspuns încetează. Nu te mai iubesc deoarece nu am acces la o sursă interioară de energie, pe care să ți-o ofer indiferent de acțiunile tale.

Într-un anumit sens, atunci când te întâlnesc, nu pe tine te văd. Mă întâlnesc cu imaginea pe care o am despre tine, cu amintirile mele, cu felurile mele interpretări în ceea ce te

privește. Tu ai numi asta o percepție clară? Eu aș numi-o așa dacă aș fi beat (și nu sunt în clipa de față). Este o percepție distorsionată de speranțe și dorințe nemărturisite, de visuri și nevoi tensionate. Asta mă face să mă gândesc, uneori, că dacă am putea percepe realitatea așa cum este, nu ne-am plictisi niciodată. În timp ce imaginile și conceptele sunt veșnic aceleași, realitatea concretă, vie, nonconceptuală este uluitoare și misterioasă.

Cuvintele „opresc” realitatea, o decupează, fac trimitere la ea, încearcă să o atingă. Ele te ajută să te apropii de realitate însă nu te pun în contact cu ea. Este ca și cum ai călători de la București la Paris cu un Boeing de ultimă generație. Avionul te transportă până la Paris, însă nu intră în simpaticul tău apartament din La Defense.

Cei care nu au deprins nobila artă a comunicării prin intermediul cuvintelor (și care se numesc, popular, copii) încă mai pot fi uimiți de realitate, cu neasemuita ei bogăție de tonuri, mirosuri, culori sau vibrații. Ai văzut recent un adult stând 15 minute în fața unui copac, extaziat sau doar foarte interesat de această enigmatică ființă? Oricine face aceasta (cu excepția horticultorului) riscă să fie etichetat ciudat, sărit de pe fix, dus cu pluta. (Ce zici de expresia „sărit de pe fix”? Relevantă, nu-i așa?)

Realitatea este ceva în mișcare, ea se întâmplă și, ceea ce mi se pare abilitatea

supremă a lui Dumnezeu, nu se întâmplă niciodată la fel. Pentru naturile contemplative, această caracteristică este fermecătoare. Pentru cei angajați în relații semnificative, este moderat sau intens exasperantă.

Cum să-l iubești în continuare pe cel care refuză sau nu mai poate să fie așa cum dorești, care s-a schimbat într-un sens care nu-ți convine, care se comportă altfel decât te aștepti, care nu se potrivește cu visurile sau fanteziile tale? Nu e firesc să cauți un altul? Îmi aduc aminte de un client, care venise la terapie la insistențele soției lui. El a început să se schimbe, însă într-un sens dezavantajos pentru soția lui. Ca atare, terapia a devenit ceva periculos pentru ea.

Iubirea-răspuns este naturală, face parte din viață. Ea ne arată, sistematic și dureros, că nu am realizat unitatea. Eu nu sunt întreg dacă depind de tine. Dacă fericirea mea e în mâinile tale, libertatea pe care o simt nu e decât o amăgire. Sunt încă legat de tine, am nevoie de tine pe diferite planuri, sufăr dacă lipsești din viața mea sau nu te armonizezi cu dorințele mele. Acesta e nivelul meu de evoluție. Până aici s-a dezvoltat viața în cazul meu.

O.k., acestea sunt faptele. Ce urmează? Merg mai departe? Mă învârt în cerc? Mergi mai departe? Avansezi? De ce crezi că citești această carte? Oare pentru a înțelege ceva? Sau

pentru a te asigura că mai simte cineva ca tine?
Pentru a afla dacă există un „mai departe”?

Am vești bune pentru tine. Îți povestesc în continuare despre mai departele iubirii, foarte legat de aproapele nostru.

2. Iubirea-dăruire

În oglindă cu iubirea-răspuns, iubirea-dăruire este o iubire pură, necontaminată de așteptare și nevoi egocentrice. În același limbaj mistic, este Sinele sau, mai bine zis, o modalitate de manifestare a Sinelui. (O altă modalitate este înțelepciunea).

Iubirea-răspuns începea cu mine. Iubirea-dăruire începe cu tine. În iubirea-răspuns sunt focalizat pe nevoile mele, în iubirea-dăruire sunt focalizat pe nevoile tale. Este o iubire matură în cel mai înalt grad, deoarece se oferă fără a pune condiții, fără a se negocia, fără a cere ceva în schimb. Prin comparație, iubirea-reactivă are o notă infantilă.

Iubirea-dăruire conține mesajul „Mă bucur să-ți ofer asta. Nu aștept nimic în schimb” Dominanta ei este emisivă (ea pleacă din mine, direct, fără ca tu să fi făcut ceva), de aceea o consider un aspect al Principiului Masculin. Asta nu înseamnă că este practică dominant de bărbați! Fac această precizare pentru cei care n-au citit capitolul despre principiile arhetipale

sau l-au citit și n-au înțeles nimic (variantă puțin probabilă – am o părere foarte bună despre inteligența cititorilor mei).

Iubirea-dăruire seamănă cu actul de a avea grijă de o floare. Mă bucur să te îngrijesc pe tine, floare, dar nu-ți cer să înflorești pentru mine. Nici nu mă retrag din viața ta dacă nu înflorești sau dacă înflorești când sunt eu plecat în vacanță și de tine are grijă, temporar, altcineva. Indiferent de ritmul creșterii tale, eu continui să am grijă de tine. Mă retrag atunci când și tu te retragi. Dacă ai vorbi și mi-ai cere să plec, pentru că dorești să fii îngrijită de altcineva, de asemenea m-aș retrage, întrucât nu vreau să am grijă de tine împotriva voinței tale.

Cum știu că te iubesc cu adevărat, cum îmi dau seama dacă iubirea mea este hrănitore? Foarte simplu.

OBSERV DACĂ IUBIREA MEA TE AJUTĂ SĂ TE DEZVOLȚI!

În opinia mea, evoluția este criteriul iubirii: Când te iubesc, tu evoluezi. Hrănită cu iubirea mea, tu crești, te dezvolți pe diferitele niveluri ale ființei tale. Aceste niveluri pot fi ierarhizate, de la inferior la superior.

Tu ai nevoie de hrană fizică, de pildă lapte (dacă ești bebeluș). Eu îți ofer acest lapte (sunt mama ta). Tu sugi la sânul meu și crești. Eu nu-ți cer nimic în schimb, nici acum, nici peste 30 de

ani, când vei fi o namilă de om, cu un portofel ticsit cu lei noi. Aceasta este iubirea-dăruire.

Și pentru că veni vorba de bani: tu ai intrat la facultate, pe locurile cu taxă, iar eu, părintele, îți ofer cei 400 € necesari. Nu pun nici o condiție, îmi face plăcere să te ajut. Nu-ți cer să iei note bune, nu te oblig să vii să mă vezi săptămânal. Mă bucur să te văd mergând la facultatea pe care ți-ai dorit-o așa de mult și asta e tot.

Sunt soțul tău. Îmi spui că ai întâlnit un bărbat care-ți împărtășește pasiunea pentru teatru, cu care poți discuta despre autori, scenarii, actori. Eu sunt o natură mai activă și nu pot sta 2-3 ore ținut în fotoliu. Așa că mă bucur pentru tine, nu te părăsesc pentru că mergi cu el la teatru, nici nu caut o altă femeie, în secret, ca să te pedepsesc. Continui să fac celelalte lucruri împreună cu tine, mai ales că acum ești mai relaxată.

Iubirea-dăruire are ca efect evoluția celei pe care o iubești. În sensul cel mai înalt, spiritual, o ajuti, o stimulezi, o sprijini să devină o ființă mai luminoasă, mai iubitoare, mai pură. Te gândești și acționezi pentru binele ei superior. Te bucuri să o vezi devenind mai sănătoasă, mai încrezătoare, mai frumoasă, mai înțeleaptă. Îi oferi ceea ce o face în mod real fericită.

Într-un registru mai ezoteric, o ajuti să manifeste principiul pe care îl conține și să

integreze principiul polar opus, adică **O AJUȚI SĂ SE APROPIE DE DUMNEZEU.**

Acesta este cel mai minunat dar pe care i-l poți face. Este iubirea-dăruire în aspectul ei elevat, spiritual. Să răspunzi celor mai profunde nevoi (de tip spiritual), să-i facilitezi accesul la spiritualitate, s-o ajuți să-și ridice nivelul de conștiință, să o impulsionezi să vibreze pe frecvențe mai înalte.

Această iubire este mult mai mult decât atracția pentru o anumită persoană, mai mult decât sentimentele pozitive pe care ți le inspiră cineva în compania căruia te simți bine. Este preocupare activă și efort pentru a-i sprijini creșterea spirituală, este intenție tradusă în fapt, este dorința de a vedea o altă ființă devenind liberă (sau mai liberă).

Într-un fel, iubirea-dăruire este și ea intricată cu o nevoie personală (ca și iubirea-răspuns), cu diferența că această nevoie este foarte pură. Eu, cel care iubesc, în evoluția mea, am nevoie să fac experiența dăruirii. Am nevoia să trăiesc experiența de a oferi cuiva ceva din energia mea, din timpul meu, din cunoașterea mea, fără să cer ceva în schimb. Am experimentat iubirea-răspuns, care este un fel de iubire-deficit, o iubire activată de lipsă, de gol, de frustrare. Știu cum este să fii iubit și să iubesc la schimb. Încă nu știu cum e să iubesc fără să aștept nimic în schimb. Prin urmare, atunci când te iubesc gratuit, îmi ofer și mie

șansa de a trăi o experiență cu totul nouă, anume dăruirea fără condiții. Acest „fără condiții” mă face să echivalez iubirea-dăruire cu iubirea spirituală, deoarece acesta este felul în care îmi imaginez că Spiritul (Dumnezeu, Sinele) iubește tot ceea ce este viu.

Iubirea spirituală este un fel de a spune „Vreau să fii fericită”, dar nu în înțelesul obișnuit, psihologic, ci în cel spiritual: **„Vreau să cunoști fericirea supremă, vreau să-l cunoști pe Dumnezeu, vreau să-ți revelezi Sinele”**. Îmi doresc asta pentru tine și te ajut dacă și tu îți dorești asta. Dacă ai alte dorințe, care nu au în vedere fericirea spirituală, nu le sprijin, însă le respect. Nu mă opun dacă pleci, nu te controlez, nu te manipulez. Te primesc cu bucurie dacă te întorci (vezi parabola fiului risipitor).

Ceea ce mă determină să mă comport așa este valoarea pe care o atribui spiritului tău, atenția pentru nevoile tale cele mai înalte, preocuparea pentru dorința ta ultimă, aceea care te eliberează de iluzia acestei lumi. Ceea ce eu sunt gata să-ți ofer se adresează Spiritului din tine. Nu se adresează corpului și nici minții.

În cazul iubirii-răspuns, oamenii care-și spun „Te iubesc” ajug să-și spună „Nu-mi mai pasă de tine” sau chiar „Te urăsc”, atunci când intră din nou pe deficit, adică nu mai primesc ceea ce primeau. De la „Ești cel mai important pentru mine” se trece la „Altcineva este mai

important” sau „Nu mai contezi”. De ce? Ce stă la baza acestei tranziții? Frustrarea! Eu aștept ceva de la tine, iar tu nu-mi dai. Aceasta este iubirea-răspuns, amestecul subtil de afecțiune și așteptări.

Iubirea-dăruire este la polul opus. Este o iubire fără așteptări, euforică, pură, minunată. Este ca și cum ai fi Soarele, care te iubește chiar dacă tu nu-l placi, ca și cum ai fi Pământul, care te susține deși ți se pare că e rigid sau ca și cum ai fi un pom fructifer, care îți dă fructe chiar dacă tu îl găsești bătrân sau insuficient de frumos.

Te întrebi, probabil, dacă a iubi în acest mod nu e cumva ceva nerealist, bolmojelile unui tip care nu mai face față caniculei și a început să vorbească în dodii. Doar ai și tu pulsioni, ai tot felul de dorințe și nevoi, prin ce miracol să le suporti și, mai mult decât atât, să participi la împlinirea nevoilor altuia?

Dacă nu ai trăit experiența unei astfel de iubiri (și nu ai trăit, altfel nu ai pune această întrebare legitimă), lasă-mă să-ți explic mecanismul. E simplu de tot. Pentru a iubi în acest fel trebuie să descoperi, înlăuntrul tău, sursa inepuizabilă de energie iubitoare. După ce ai localizat-o, nu-ți rămâne decât să te branșezi la ea.

Ce spuneam? Simplu de tot, în teorie. Cert este că, dacă ai identificat această sursă infinită, fenomenală, înăuntrul tău, ai făcut un pas uriaș în direcția libertății tale. Imaginează-ți: cum ai

putea depinde de cineva, cum ai mai putea aștepta să te iubească cineva din afara ta (o persoană), când te simți deja iubit de cineva dinăuntru tău? (deși „dinăuntru” e un fel foarte aproximativ de a vorbi).

„Te iubesc pentru ceea ce primesc de la tine” din iubirea condiționată se transformă în „Te iubesc pentru că sunt plin cu iubire” Iubirea curge înăuntru meu, mă umple și se revarsă, motiv pentru care îmi face bine să te iubesc și chiar îți sunt recunoscător dacă te lași iubită, pentru că mă scapi de ceea ce ar putea deveni o pacoste (inundații interioare).

Altfel spus, iubindu-te (sau iubindu-vă) îmi fac și mie un serviciu, am grijă de mine. E ca și cum, în casa mea, un robinet ar curge tot timpul. La început a fost bine, pentru că eram în criză de apă, însă după ce am umplut toate sticlele și bidoanele mi-am dat seama că am o problemă. Trebuie să le dau și vecinilor de pe stradă și mă bucur dacă acceptă, ce să le cer în schimb?

Evident, sunt mai multe variabile aici: debitul, calitatea apei, nevoia celor din jur de acest tip de apă (poate preferă altul), eventuala blocare a robinetului. Ai prins, însă, ideea. Iubirea pe care tu o simți și o manifesti nu este creată de tine. Ea vine dintr-un loc misterios din interiorul tău, iar tu îi permiți să treacă prin tine. Asta e toată contribuția ta, te informez, în cazul în care te încearcă dulcea ispită a orgoliului.

Ideea narcisică și stupidă că ai fi un individ excepțional, un ales sau altă bazaconie de genul acesta.

În termeni mai religioși, iubirea aceasta vine de la Dumnezeu, trece prin oameni și ajunge la alte ființe (oameni sau alte vietăți), ajutându-le astfel să crească. Prin urmare, Universul se dezvoltă grație iubirii lui Dumnezeu care curge în el. Se pare că Universul se dezvoltă inclusiv în plan fizic (vezi deplasarea spre roșu). Cât va dura această curgere (și expansiunea corelată cu ea) urmează să vedem (sunt optimist, cred în continuitatea conștiinței).

Iubirea pentru o ființă particulară (un copil, un părinte, un bunic, un partener de cuplu) poate fi sublimată în iubire-dăruire, atunci când înțelegi că ea este o manifestare a Sinelui (vezi transfigurarea). Pe această bază aproape oricine poate fi iubit necondiționat, deși nu oricine este suficient de transparent și pur pentru a lăsa să se vadă strălucirea divină dinăuntrul lui.

Pe de altă parte, iubirea pentru o persoană te ajută să percepi ceea ce este sublim în ea în același fel în care, la cineva pe care îl detești, vezi în primul rând aspectele întunecate, defectele și vulnerabilitățile. Din acest punct de vedere, iubirea este precum o lumină care revelează ceea ce era ascuns, latent, potențial în celălalt. Fără acest tip de iubire este ca și cum ai fi orb. Poți să stai sau să treci în fiecare zi, ani

la rând, pe lângă o comoară. Pentru că ești orb nu o vei vedea.

În acest punct îmi aduc aminte de un prieten, care m-a pus în dificultate acum mai bine de 10 ani, întrebându-mă dacă îl va recunoaște pe Iisus, în cazul în care l-ar întâlni în metrou. Prietene, dacă nu ești orb, îl vei vedea!

Cred că a evolua din punct de vedere spiritual înseamnă a deveni mai disponibil și mai apt în a sesiza nucleul spiritual din celălalt, **a respecta și a asista această sămânță divină în procesul de creștere.** Deoarece puterile noastre sunt limitate, putem iubi un număr limitat de oameni. Mă refer aici la sentimente profunde și stabile sau, ca să revin la exemplul cu floarea, la răbdarea pe care trebuie să o dovedești până când ea va înflori, în sfârșit.

Cineva care trece pe la tine și îi pune puțină apă practică iubirea-dăruire, într-adevăr, pentru că nu-i cere nimic în schimb, însă nu o practică până la capăt. Experiența lui nu este completă! Astăzi oferă apă unei flori, mâine alteia. Gratuit, desigur. E frumos, dar nu e suficient. El nu se întreabă sau poate nu-i pasă ce se întâmplă azi cu floarea pe care a udat-o ieri. Am explicat în altă carte că iubirea presupune angajament. Fără angajament iubirea nu este decât investiție (în sens psihanalitic). Când iubești pe cineva cu adevărat, îl iubești pentru totdeauna, chiar și atunci când el/ea lipsește sau

pleacă pentru o vreme din viața ta. Spun „pentru o vreme” pentru că sunt convins că iubirea dintre doi oameni îi face să se apropie, chiar dacă stau în colțuri opuse ale lumii. Prin excelență, iubirea pune în contact și unifică. Nu te poți opune decât temporar forței ei și nici nu este o chestie prea deșteaptă să încerci.

Este și ușor să iubești pe cineva pentru totdeauna, din clipa în care ai sesizat în el sau în ea Sinele. **Sinele este ceva de o frumusețe irezistibilă**, de care este imposibil să nu fii atras și pe care să o uiți. În el sau în ea este ceva ce-ți amintește de Dumnezeu, adică te leagă de o realitate sublimă.

Relațiile de cuplu în care nu există această percepție, mai devreme sau mai târziu, se încheie (ele pot continua în plan exterior, social). Este ca și cum cei doi și-ar epuiza, încet-încet, rezervoarele, până când nu mai rămâne nimic. De ce? Pentru că nu au fost conectați la Sursă, de unde și-ar fi putut reînnoi rezervoarele de apă. Goliți definitiv, vor pleca în căutarea altor persoane, de la care să se alimenteze. Această nouă relație va avea, inevitabil, același final, dacă nu descoperă izvorul divin din ei înșiși. Învârtirea în acest cerc vicios poate fi îndelungată. Când spun „îndelungată” am în vedere nu câteva zeci de ani, ci câteva zeci de vieți (cazul meu, conform arhivelor cosmice).

Conectarea la Sursă face lucrurile simple. Nu mai există pericol. Poți să iubești fără întrerupere, inclusiv mai mulți oameni. Este ca și cum te-ai fi conectat la o centrală electrică. Nu mai ai nevoie de lumânări. Ai energie electrică din belșug și poți ține lumina aprinsă și ziua, dacă ai chef. Această „centrală electrică” este ceea ce eu numesc Sursa, Sinele, Dumnezeu, Centrul Spiritual, Absolutul Divin. Nu mi se pare că ar fi ceva mai important în această viață decât a o căuta și a te brânșa conștient la ea, astfel încât să vibrezi la unison. Ba nu, ar fi ceva și mai important. Să permiți să se exprime prin tine, să fii un canal de manifestare pentru Ea.

Adică, dacă ești muzician, să o lași să cânte prin tine. Dacă ești scriitor, să o lași să scrie prin tine. Dacă ești brutar, să o lași să facă pâine prin tine. Dacă ești medic, să o lași să vindece prin tine. **Și dacă ești o persoană care iubește, să o lași să iubească prin tine.**

Iubirea care nu vine de sus (de dincolo de Sahasrara Chakra, pentru inițiați) nu poate dura. Ea încetează la un moment dat tot așa cum un automobil care a consumat benzina încetează a se mișca.

Banii, succesul social, prestigiul profesional, faima, puterea de influență (inclusiv puterile paranormale) – nimic din toate astea nu aduce fericirea. Am văzut de câteva ori pe unul din cei mai bogați oameni din Europa de Est. Nu mi s-a

părut deloc un om fericit (nu e exclus să mă fi înșelat, din cauza invidiei). Tot ce am enumerat, la care adaug senzațiile plăcute de orice tip, nu reprezintă decât versiuni ale lui Dumnezeu.

Dorințele tale se pot extinde atât de mult încât, la un moment dat, să nu mai fii mulțumit cu versiuni și să vrei „tabloul original”, adică să vrei să-l întâlnești chiar pe Dumnezeu.

Această întâlnire a fost experimentată, în toate timpurile, ca o stare de iubire și fericire copleșitoare. Din solidaritate de breaslă, voi cita din experiența unui terapeut:

„M-am simțit înconjurat din toate părțile, la propriu, de fericire. Nu o pot descrie. În cuvinte omenești, cel mai aproape este starea de înălțare pe care o ai uneori când asculți muzică de calitate sau încântarea pe care o resimți când privești munții, marea sau alte frumuseți ale naturii. Pune alături aceste stări, amplifică-le de o mie de ori și vei avea o imagine extrem de îndepărtată a ceea ce am simțit.”

Această iubire este peste tot și, în primul rând, înăuntrul tău. Ea este mereu proaspătă, clară, blândă, creatoare, frumoasă. După ce o simți îți vine să o împărtășești cu cineva. Pe acest cineva nici măcar nu trebuie să-l cauți. Va veni singur către tine (mai bine zis, singuri, întrucât, cel mai adesea, sunt mai mulți). Nici măcar nu trebuie să ieși din casă. Vine și bate la ușa ta. Poate ești o fire mai năstrușnică și nu-i răspunzi imediat. O să insiste. De ce face asta?

Pentru că aproape moare de sete. Vrea să bea de la aceeași Sursă. Nu mai rezistă mult, are nevoie de ajutor, urgent.

Aceasta este aspirația spirituală intensă. Cine spune „Mai întâi să câștig 1000 € pe lună, să am o mașină bună și o casă frumoasă, după aceea mă voi ocupa și de Dumnezeu” nu știe nimic despre Dumnezeu. În plus, când va înțelege care-i treaba cu Dumnezeu s-ar putea să fie prea târziu.

Cât de mari crezi că sunt șansele de a-l găsi pe Dumnezeu atunci când ești bătrân, bolnav, neputincios și continui să crezi că Ion Iliescu este președintele României? Dumnezeu trebuie căutat atunci când ești tânăr, viguros, când simțurile îți sunt treze și mintea limpede. Și nu mă refer la Dumnezeu ideologiilor religioase, lipsit de flexibilitate (nu suportă relațiile sexuale premaritale) și de umor (îi pedepsește pe cei care nu-l iau în serios și mai ales dacă au altă orientare religioasă).

Mă refer la Dumnezeu care este ca un parfum încântător, răspândit peste tot. Pentru a-l simți nu ai nevoie decât de un nas desfundat, deci de un organ de percepție curat, pur, ca al unui copil. „Cine nu va fi asemenea unui copil...” – îți amintești?

Mă refer la Dumnezeu care este ca un copac din care tu ești o frunză. „Eu sunt vița, voi sunteți mlădițele”, de asta îți amintești?

Mă refer la Dumnezeu care este în mâinile tale atunci când le întinzi pentru a dăruî, a mângâia, a ajuta. Mă refer la Dumnezeu care face în fiecare zi Soarele să strălucească, aerul să circule și pământul să fie stabil, astfel încât să poți merge pe el. Și peste toate acestea, te trezește în fiecare dimineață, oferindu-ți o nouă șansă de a-l descoperi.

Acesta e Dumnezeul la care mă refer și despre care multă vreme nu am avut nici o idee, ocupat fiind cu reprezentările social autorizate. Acest Dumnezeu este în mod natural Frumusețe, Iubire, Armonie, Conștiință și, cu siguranță, mult mai mult, doar că mintea mea proastă nu-și poate reprezenta.

El nu poate fi cunoscut în sensul obișnuit al termenului, adică nu poate sta ca obiect pentru un subiect gânditor. Dar poate fi cunoscut prin ceva ce numesc **fuziune** sau **identificare**, acestea fiind singurele sensuri în care fuziunea și identificarea mi se par procese sănătoase. Orice alt tip de fuziune este insuficientă și, pe termen lung, periculoasă, deoarece o ființă, oricât de elevată, nu poate răspunde nevoii profunde de unitate existentă în noi toți.

Când te identifici nu cu o ființă individuală, ci chiar cu Sinele (adică, în calitate de Eu, ești conectat la Sine), este simplu și natural să iubești fără să ceri nimic în schimb. Nici măcar nu se poate spune că tu iubești, mai degrabă că

iubirea trece prin tine, iar tu te miri de ceea ce se poate întâmpla.

Sinele este iubire și a manifesta Sinele înseamnă a exprima iubirea de care ești capabil în acest moment. Spectrul iubirii este imens. Avansezi experimentând gradat diferite forme de iubire. Iubești ciocolata, păpușile, ursulețul, părinții, matematica, literatura, un bărbat, o femeie, o colectivitate. Alții iubesc ardent alcoolul, drogurile, jocurile de noroc, sexualitatea necontrolată, buzunarele altor oameni. Tot iubire este, doar că orientată anapoda.

Cu timpul avansezi în experiența iubirii. Trebuie să fii de acord cu mine, o singură viață este cu totul insuficientă. E nevoie de multe vieți, deoarece formele de iubire sunt multe. De la un moment dat începi să fii pe aceeași lungime de undă cu Sinele, adică experimentezi iubirea ca pe o radiație a inimii în toate direcțiile. Aceasta este iubirea despre care m-am trudit să scriu în această carte. Iubirea nonposesivă și exuberantă.

Adrian Nuță este lector universitar la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București.

Iubirea-dăruire are ca efect evoluția celei pe care o iubești. În sensul cel mai înalt, spiritual, o ajuți, o stimulezi, o sprijini să devină o ființă mai luminoasă, mai iubitoare, mai pură. Te gândești și acționezi pentru binele ei superior. Te bucuri să o vezi devenind mai sănătoasă, mai încrezătoare, mai frumoasă, mai înțeleaptă. Îi oferi ceea ce o face în mod real fericită.

*Într-un registru mai ezoteric, o ajuți să manifeste principiul pe care îl conține și să integreze principiul polar opus, adică **O AJUȚI SĂ SE APROPIE DE DUMNEZEU.***

Acesta este cel mai minunat dar pe care i-l poți face. Este iubirea-dăruire în aspectul ei elevat, spiritual. Să răspunzi celor mai profunde nevoi (de tip spiritual), să-i facilitezi accesul la spiritualitate, s-o ajuți să-și ridice nivelul de conștiință, să o impulsionezi să vibreze pe frecvențe mai înalte.

Această iubire este mult mai mult decât atracția pentru o anumită persoană, mai mult decât sentimentele pozitive pe care ți le inspiră cineva în compania căruia te simți bine. Este preocupare activă și efort pentru a-i sprijini creșterea spirituală, este intenție tradusă în fapt, este dorința de a vedea o altă ființă devenind liberă (sau mai liberă).

